

LA PROPIOCEPCIÓN Y EL PILATES COMO TÉCNICA DE REHABILITACIÓN DEL DOLOR LUMBAR EN PACIENTES DEL CENTRO DE ESTÉTICA LOTUS DE LA CIUDAD DE MEDELLÍN DURANTE EL SEGUNDO PERIODO DE 2016

ROPIOCEPTION AND PILATES AS A TECHNIQUE OF REHABILITATION OF LUMBAR PAIN IN PATIENTS OF THE LOTUS AESTHETIC CENTER OF THE CITY OF MEDELLÍN DURING THE SECOND PERIOD OF 2016.

autor

ANA MARIA MORALES PATIÑO

JUAN PABLO HOYOS GAVIRIA

JUAN PABLO TRUJILLO PEREZ

RESUMEN

El esquema mental de nuestros movimientos nos permite tener conocimientos más amplios de nuestra propia existencia; la propiocepción como sentido interoceptivo recibe señales que son generadas por los sentidos exteroceptivos (vista, olfato, gusto, tacto y oído). nuestros cerebros reciben la información a través de los receptores que están distribuidos por todo el cuerpo; Husos neuromusculares, se encuentran en el vientre muscular, cuando el músculo se estira de manera leve activa el reflejo miotático, el cual es muy importante ya que es un reflejo de protección ante un estiramiento brusco.

Con el presente trabajo se pretende determinar la efectividad de la técnica Pilates y el trabajo propioceptivo para disminuir el dolor lumbar en pacientes de la clínica Lotus sin ninguna patología base como escoliosis, espondilosis, espondilolistesis u otras. Aunque el objetivo principal de este estudio es el análisis de la aplicación de la técnica del método Pilates y el método propioceptivo, es de tal importancia plasmar el proceso de desarrollo en rehabilitación por parte de los estudiantes en este trabajo, describiendo causas, consecuencias y como la aplicación de los métodos de investigación pueden modificar el nivel de dolor que poseen los pacientes en la zona lumbar. La aplicación de estos métodos es explicados y expuestos en este trabajo como una solución efectiva de rehabilitación para el dolor lumbar en pacientes de la clínica Lotus de la ciudad de Medellín.

Palabras clave. Pilates, columna lumbar, Propiocepción, dolor, fisioterapia, Músculos, Nervio.

ABSTRACT



The mental scheme of our movements allows us to have more extensive knowledge of our own existence; Proprioception as an interoceptive sense receives signals that are generated by the exteroceptive senses (sight, smell, taste, touch and hearing). Our brains receive the information through the receptors that are distributed throughout the body; Neuromuscular spindles, are found in the muscular belly, when the muscle stretches in a slightly active way the myotatic reflex, which is very important

since it is a reflex of protection against a sudden stretching.

This paper aims to determine the effectiveness of the Pilates technique and the proprioceptive work to reduce lumbar pain in Lotus patients without any underlying pathology such as scoliosis, spondylosis, spondylolisthesis or others. Although the main objective of this study is the analysis of the application of the technique of the Pilates method and the proprioceptive method, it is of such importance to shape the process of development in rehabilitation by the students in this work, describing causes, consequences and how The application of research methods can modify the level of pain patients have in the lower back. The application of these methods is explained and exposed in this work as an effective rehabilitation solution for low back pain in patients of the Lotus clinic in the city of Medellin.

Keywords. Pilates, lumbar spine, Proprioception, pain, physiotherapy, Muscles, Nerve.

INTRODUCCION

El presente estudio aplicativo se realizará principalmente para fundamentar la importancia del entrenamiento Core a través de la técnica de Pilates y el entrenamiento propioceptivo, para la prevención del dolor lumbar, puesto que es uno de los dolores más comunes y poco explorados frente a las limitaciones funcionales que puede desencadenar un déficit o hasta malformaciones en las estructuras lumbo pélvicas como ligamentos, músculos y/o superficies articulares, la lumbalgia o el dolor lumbar se puede definir como la tensión o rigidez muscular que compromete estructuras osteomusculares que pueden ser de carácter agudo o crónico, dependiendo esto del tiempo de instauración de la molestia.

Actualmente la lumbalgia o dolor lumbar inespecífico (DLI) está categorizado según la GATISS como la principal causa de ausentismo laboral 1. De esta forma se evidencia

que el dolor lumbar no solo se genera por traumatismos directos e indirectos o por la falta de acondicionamiento físico, sino también por estrés o situaciones de alta carga laboral, igualmente una de las causas del dolor lumbar se asocia a las retracciones de las aponeurosis y fascias lumbares las cuales disminuyen la vascularización en esta zona, generando una mayor irritación y limitación en la funcionalidad.



Se debe tener en cuenta igualmente que las causas más comunes que generan el dolor en la zona lumbar o el dolor lumbar inespecífico tiene que ver proporcionalmente a las retracciones musculares, inestabilidad lumbo-pelvica, y/o debilidad de los músculos adyacentes de la articulación sacro-iliaca, se dice en diversos estudios epidemiológicos, que la lumbalgia puede afectar al 84% de las personas en algún momento de

su vida, ósea 9 de cada 10 personas 2.

Por otro lado el autocuidado y la higiene postural deben de jugar un papel muy importante en los pacientes a intervenir, ya que si no se sigue un programa rutinario de estiramientos y posturas de fortalecimiento coordinada con la respiración, las cuales se deben de realizar de forma activa y progresiva por las pacientes durante el transcurso del día (más específicamente antes de dormir, después de levantarse **y en cualquier momento durante el día) para mejorar la condición lumbar y por ende su calidad de vida.**



Actualmente el centro de estética Lotus cuenta con una experiencia de más de 15 años y una agenda de aproximadamente 150 pacientes en el segundo semestre del 2016 incluyendo un rango de edades entre

los 20 a 63 años, con una prevalencia del 80% del género femenino.

El centro de estética Lotus al brindar el servicio de salud y belleza, por medio de procedimiento quirúrgicos mínimamente invasivos, presente diferente factores de riesgo, los cuales se deben de tener muy en cuenta a la hora de realizar su proceso de cicatrización normal o bien llamado postquirúrgico, donde en la mayoría de los casos no se siguen correctamente este procedimiento debido a la falta de educación y compromiso hacia ellas mismas dejando a un lado el autocuidado al no seguir las recomendaciones, generando diversas consecuencias con respecto a el estado de salud de la misma paciente, como dolores lumbares, edemas, equimosis, retracciones en la fascia, contracturas musculares, cicatrices hipertróficas o adherencias de la piel, algias referidas por diferentes partes del cuerpo dependiendo el procedimiento y hasta síndromes compartimentales leves.

ARTICULO

El centro de estética Lotus de la ciudad de Medellín ha sido muy común el dolor lumbar durante los procesos de tratamiento, sea que involucren procesos quirúrgicos o no, un gran número de pacientes atendidos han presentado dolor lumbar de manera multicausal, aunque los tratamientos han sido constantes para tratar este problema del dolor lumbar no han sido muy específicos en cuanto a los pasos que se deben seguir durante el proceso del tratamiento.

este problema se ha venido presentado durante un largo periodo en la clínica, por lo cual decidimos enfocarnos en un tratamiento específico con sus parámetros y para lograr una disminución del dolor en los pacientes que presentan esta alteración en la zona lumbar.

Dependiendo el tratamiento que las pacientes se realicen hay unas recomendaciones que varían entre unas y otras, sin embargo, en general y partiendo desde la mayor demanda de procedimientos quirúrgicos y los que más incidencia tienen en relación con el dolor lumbar son: bioplastia de

senos y de glúteos, liposucción tumescente o también conocida como hidrolipo.

Las cuales se asemejan en dichas recomendaciones las cuales son:

- Uso de ortesis-faja post quirúrgicas (día y noche)
- Medicación como antiinflamatorios, analgésicos, antibióticos y relajantes musculares.
- Medios físicos frío o calor dependiendo el caso.
- Reposo durante las primeras 42 horas.
- No mantenerse por tiempo prolongado en la misma posición o estático.
- Restricción en el uso de prendas específicas y calzado.
- Restricción en algunos alimentos al igual que el tabaco, alcohol, y consumo de cualquier otro medicamento y droga alucinógena.



Sin embargo, hay diferentes casos donde las pacientes son conscientes de su proceso normal de recuperación y siguen “al pie de la letra” las recomendaciones, aunque el tiempo de inmovilización puede generar igualmente contracturas musculares, retracción de la fascia y dolores lumbares.

ASPECTOS METODOLÓGICOS Y PROCEDIMENTALES

El centro de estética lotus, nos abrió sus puertas para poder intervenir tanto dentro sus instalaciones como hacer uso de sus pacientes, con la ayuda de su base de datos la cual nos dio a conocer las personas que eran aptas para realizar dicho proceso de fisioterapia con metodología pilates y trabajo propioceptivo.

En un principio se realizó una evaluación individual con relación al dolor funcional con el test de OSWESTRY, la capacidad propioceptiva y de equilibrio con el test de la estrella o bien conocido como SEBT, evaluación postural, entrevista según sus ABD, ABLab y ABDep, cabe resaltar que los test antes mencionados se realizaron tanto al inicio como al final del proceso de intervención, con el fin de comparar los resultados obtenidos.

Estas molestias difieren en función a su cargo y actividad laboral. Por una parte, encontramos que la mayoría de las pacientes también manifiestan dolencias en cuello y en columna dorsolumbar, claro está predominando el dolor en columna lumbar. probablemente ocasionados por postura en bípedo prolongada, el estrés laboral en conclusión gran parte de atribuye a la mala higiene postural, el sedentarismo y mal manejo de cargas.

ARTICULO

previamente de la práctica de los ejercicios propioceptivos y las posiciones de pilates, se les realiza una breve conferencia a las usuarias de los objetivos que teníamos con el proyecto, de qué manera se iba a realizar y que se debía de tener en cuenta para obtener los resultados esperados. Al momento de iniciar cada sesión, se realizó una breve explicación de la temática que vamos a trabajar en dicho día, y al finalizar, se hace una retroalimentación de los ejercicios trabajados para que de esta manera las pacientes lo realizarán en casa, complementándolo con la ayuda de un folleto el cual contiene información general del autocuidado, manejo de cargas y conciencia del esquema corporal, en pro a mejorar la higiene postural.



Para el trabajo aplicativo se dividió la población en 2 grupos de 4 personas cada uno, el primero con un dolor lumbar crónico, y el segundo un dolor lumbar en una fase aguda, igualmente

un factor en común entre estas pacientes es que se hayan realizado alguna intervención quirúrgica antes mencionada en el último año.

RESULTADOS

Según el seguimiento de investigación realizados a la población muestra, se presentan los siguientes resultados:

Se evidencia el aumento y mejoría del dolor en la zona lumbar durante las semanas de tratamiento, este gráfico representa las últimas 4 semanas de tratamiento y seguimiento frente al dolor.

En la siguiente gráfica se muestra la disposición general de las pacientes durante todo el proceso de investigación y tratamiento que se realizó en el centro de Estética Lotus de la ciudad de Medellín, donde se evidencia con el paso del tiempo una disposición positiva con los resultados obtenidos de la disminución del dolor lumbar, y su seguimiento constante de acuerdo a la sesiones planeadas.

ARTICULO

Muestra analítica de la satisfacción emocional de los pacientes con la realización del plan de rehabilitación y acondicionamiento.

Para la evaluación del dolor se toma como referencia los ítems del test de OSWESTRY y la escala análoga del dolor, donde se califica de 0 a 10 , siendo 0 ausencia de dolor y 10 un dolor insoportable.

Se decide fusionar estas dos formas de evaluar el dolor, debido a la forma en que queríamos manifestar los resultados de manera funcional.

Según el seguimiento realizado a los pacientes objetos de la investigación se determinó que el 100% de la muestra siente una mejoría significativa frente al dolor en la zona lumbar.

CONCLUSIONES

La realización de este proyecto de investigación aplicativo nos dejó como resultados:

- Los métodos de propiocepción y pilates para la rehabilitación lumbar son muy eficiente y cumplen el objetivo principal de disminuir dolor.
- Con el método de rehabilitación pilates y propiocepción los rangos de movilidad articular aumentaron de manera significativa en todas las articulaciones.
- La respiración es parte fundamental del proceso de aprendizaje sobre los ejercicios.
- Al final de cada sesión se genera una reacción relajante sobre la musculatura en general.



RECOMENDACIONES

- Para mantener el control y disminución del dolor se debe

ARTICULO

seguir los ejercicios mínimo dos veces por semana en casa.

- El trabajo propioceptivo requiere de un entrenamiento constante de la mente, de tal manera que debe ser entrenado para una mejor respuesta física.
- las técnicas de pilates y propiocepción seguirán siendo funcionales y aplicadas después de nuestra investigación en la clínica Lotus para tratar el dolor en la zona lumbar.
- El 40% del proceso del tratamiento depende de la constancia y la disposición a realizar las técnicas de pilates y propiocepción presentadas, seguidamente con el factor alimenticio.
- Realizar los ejercicios con asesoría fisioterapia.
- La alimentación es parte fundamental del proceso de recuperación de tejidos por este

motivo se recomienda la ingesta de abundante proteína y gelatina.

BIBLIOGRAFÍA

ANTJE Korte – 2005. Manual completo de pilates suelo (Color). Disponible en:
<https://books.google.com/books?isbn=8499101410>

ARTÍCULO, Etiología, cronificación y tratamiento del dolor lumbar, Aetiology, chronification, and treatment of low back pain, Isabel Casado Morales¹

CÁRCELES Moreno Rocío, Francesc Cos Morera – 2011. Técnicas de rehabilitación en medicina deportiva. Disponible en:
<https://books.google.com/books?isbn=8480193247>

Constitución política de Colombia, Título 1, Disposiciones Generales, Artículo 1

ENCICLOPEDIA ejercicios de Pilates: Disponible en:

ARTICULO

<https://books.google.com/books?isbn=8495353431> Página 274

FIASCA - Peter 2010. Entorno pilates y dolor lumbar: - Disponible en:<https://books.google.com/books?isbn=8415279698>. Página 21

HERMAN Ellie - Descubriendo Pilates Clásico Puro. 2012. Disponible en: <https://books.google.com/books?isbn=0615354351>- Página 136

KOLB, Bryan Ian Q. Wishaw Educación corporal y salud: Gestación, infancia y adolescencia. 2006. Disponible en:<https://books.google.com/books?isbn=9587140680>

LAWRENCE et al., 1989; Yelin y Felts, 1990; Reynolds et al., 1992

LETT Anthony– 2010. Pilates: el entrenamiento de fitness para el cuerpo y la mente <https://books.google.com/books?isbn=8425516137>

Otti Krempel Diplomada en ciencias del deporte, terapeuta deportiva La coordinación y el entrenamiento propioceptivo.

PILATES. El centro de energía. Disponible en: <https://books.google.com/books?isbn=848019619X>

PRENTICE William E. 2009. Neuropsicología humana - Disponible en: <https://books.google.com/books?isbn=8479039140>. Página 173

TIMÓN Vicky. Pilates para Dummies 2012. Disponible en: <https://books.google.com/books?isbn=8432900389>.

Tamara Rial Rebullido, Camilo Villanueva Lameiro, Educación física y deportes, ISSN-e 1514-3465, N°. 164, 2012, Pag: 7

URIBE Cárdenas R., Dolor lumbar: una aproximación general basada en la evidencia