

APLICACIÓN DEL MÉTODO DE PILATES COMO TERAPIA ALTERNATIVA PARA EL MANEJO DEL DOLOR LUMBAR EN PRACTICANTES DEL ÁREA CLÍNICA DEL PROGRAMA DE FISIOTERAPIA DE LA FUMC EN EDADES ENTRE 18 Y 28 AÑOS

PILATES METHOD APPLICATION AS AN ALTERNATIVE THERAPY FOR LOW BACK PAIN MANAGEMENT PRACTITIONERS IN CLINICAL AREA OF PHYSICAL THERAPY PROGRAM FUMC IN AGES 18 AND 28 YEARS

AUTORAS

Cindy Tatiana Taborda Rodas

Danni Yineth Palacios Leudo

Elizabeth Osorio Saldarriaga

RESUMEN

El dolor de espalda representa un problema grave de salud, constituye una dificultad casi universal y es la segunda causa de consulta en medicina, después de las enfermedades respiratorias. En las sociedades occidentales la incidencia de lumbalgia varía entre el 60% y el 90% y los datos advierten que entre el 55 y el 80% de las personas se verán incapacitadas al menos una vez en la vida debido al dolor lumbar.

Este proyecto pretende mostrar los beneficios que trae el aplicar el método de pilates en el dolor lumbar en practicantes del área clínica del programa de fisioterapia de la FUMC, a través de la ejecución de estos ejercicios se logra el fortalecimiento de los músculos de la espalda mejorando así el estado físico y mental de la población objeto de este proyecto.

Los resultados esperados con este trabajo son demostrar la eficacia de la técnica de pilates en el dolor lumbar, mediante el mejoramiento de la estabilidad de la región lumbo-pelvica, de la postura y del equilibrio, el fortalecimiento de los músculos débiles de la zona del tronco y generar una consciencia corporal con fin de garantizar una mejor calidad de vida.

Palabras Clave: Lumbalgia, dolor, método Pilates, Zona CORE, fisioterapia, intervención, columna, respiración, movilidad articular, flexibilidad, higiene postural.

ABSTRACT

Back pain is a serious health problem, is an almost universal difficulty and is the second cause of consultation in medicine, after respiratory diseases. In Western societies the incidence of back pain varies between 60% and 90% and data warn that between 55 and 80% of people will be disabled at least once in life due to back pain.

This project aims to show the benefits that come from applying the method of Pilates practitioners LBP in the clinical area of physiotherapy program FUMC, through the execution of these exercises strengthen the muscles of the back are achieved by improving and the physical and mental state of the target population of this project.



The expected results this work is to demonstrate the effectiveness of the technique of Pilates back pain, by improving the stability of the lumbo-pelvic region posture and balance, strengthening weak muscles area trunk and generate a body awareness to ensure a better quality of life.

Keywords: Back pain, pain, Pilates, Zona CORE, physiotherapy, surgery, spine, breathing, joint mobility, flexibility, postural hygiene.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo aplicativo, incluye una amplia recopilación bibliográfica que pretende aportar evidencias sobre la eficacia del método pilates que, en poco tiempo, se ha convertido en uno de los métodos más utilizados como terapia en el tratamiento de la lumbalgia.

Para este estudio se realizó una investigación de síntesis. Se incluyeron trabajos de carácter científico vinculados con el objeto de estudio, es decir, con el método pilates y las lumbalgias. También se utilizaron artículos científicos, sobre las lumbalgias y el método pilates.



A través de la aplicación del método Pilates se combina diferentes capacidades físicas, como la

elasticidad, la elongación y la resistencia muscular, sumado al trabajo de respiración profunda y el equilibrio postural, buscando así desarrollar el esquema corporal y mejorar integralmente el funcionamiento del organismo. Esto hace que el Método Pilates sea ampliamente utilizado para: flexibilizar, elongar, tonificar, corregir y/o rehabilitar, previniendo así afecciones a nivel lumbar y llevando a una recuperación relativamente corta por medio de un entrenamiento mental y físico continuo.

ASPECTOS METODOLÓGICOS Y PROCEDIMENTALES (MARCO METODOLÓGICO)

Es de tipo descriptivo, ya que se pretende comprobar la efectividad del método de pilates, en el dolor lumbar en estudiantes de fisioterapia de la fundación universitaria maría cano, y conocer cuáles son las causas que conllevan al padecimiento de esta patología.

En cuanto al enfoque fue de tipo cuantitativo, ya que su intención fue

probar la efectividad del método pilates en el manejo del dolor lumbar en practicantes del área clínica del programa de fisioterapia, basado en la medición numérica y el análisis estadístico.

Se trabajó bajo un diseño no experimental, ya que no se efectuó manipulación de variables, sólo se brindó información acerca del fortalecimiento de los músculos estabilizadores de espalda y zona CORE, a través de un protocolo de ejercicios mediante el método de pilates para mejorar el dolor lumbar en los estudiantes de fisioterapia de la FUMC.



El método trabajado fue el deductivo es decir, que por medio del fortalecimiento de los músculos

estabilizadores de espalda y zona CORE se lograron resultados en el mejoramiento del dolor lumbar mediante el método de pilates.

El proyecto se aplicó a los estudiantes del programa de fisioterapia de la FUMC en edades entre 18 y 28 años, durante 4 semanas con una intensidad de 3 sesiones por semana.

Con el método de Pilates se busca fortalecer los músculos estabilizadores del tronco, por medio de una correcta higiene postural, una adecuada amplitud de movimiento, una buena respiración durante la ejecución del ejercicio, las cuales ayudaran a eliminar el dolor, mejorar la funcionalidad de la musculatura implicada. Los ejercicios se enfocaron de acuerdo al nivel de entrenamiento y según las evaluaciones realizadas.

En la primera sesión se realizó una encuesta inicial y una evaluación Osteomuscular de goniometría, fuerza, pruebas de retracción y pruebas semiológicas con el fin de conocer el estado físico en el que se

encontraban los estudiantes, además para identificar el conocimiento que tenían sobre el método pilates y el dolor lumbar.

De la segunda a la sexta se aplica el método pilates con una intensidad de 60 minutos, con el fin de fortalecer la musculatura de espalda y la zona CORE mejorando así la sintomatología.

Por último se realiza la séptima a la doceava sesión, donde se continua el fortaleciendo tanto de la musculatura de espalda como de CORE, se aplica una encuesta final y se realizan de nuevo las evaluaciones osteomusculares, con el fin de comprobar la efectividad del método pilates comparándolo con las condiciones iniciales, además de indagar a las estudiantes como les pareció el método y si les gustaría seguirlo aplicándolo.

RESULTADOS

Las paciente 2,3 y 4 tiene una edad de 23 años y la paciente 1 tiene 26 años de edad; Dentro de las cuatro

pacientes la número 3 es la que presenta menor fuerza muscular en la extensión de tronco y las pacientes 1,2 y 4 presenta fuerza muscular dentro de los límites normales. Teniendo en cuenta que según la bibliografía, Pruebas funcionales Musculares "DANIELS". 5 significa normal, 4 bueno, 3 regular, 2 malo. Dentro de las cuatro paciente la número 2 fue la que presento meno retracciones presento, teniendo en cuenta que 0 no presenta retracción,1 retracción leve, 2 moderada, y 3 severa.



Del 100% el 75% de los estudiantes de fisioterapia respondió dolor de 7 a 8 y el 25% dolor de 4 a 6 en la escala análoga del dolor. Del 100% el 50% de los estudiantes refiere dolor algunas veces y el 50% algunas veces.

Del 100% el 75% de los estudiantes refiere dolor de 4 a 6 meses y el 25% de 6 a 1 año de evolución. Del 100% el 75% de los estudiantes respondieron todas las anteriores, el 25% posturas prolongadas. Del 100% el 75% de los estudiantes respondió no y el 25% sí. El 100% de los estudiantes respondieron que el dolor disminuyó de 1 a 3. Del 100% el 75% de los estudiantes respondieron que la frecuencia de los episodios dolorosos disminuyó a casi nunca y el 25% respondió que algunas veces presenta dolor.

El 100% de los estudiantes respondieron que consideraban que en fisioterapia era necesario aplicar el método pilates para el fortalecimiento de la musculatura estabilizadora del tronco y zona CORE. El 100% de los estudiantes respondieron que practicarían el método pilates para el manejo de futuros episodios de dolor lumbar

CONCLUSIONES

La lumbalgia es el dolor en la parte baja de la espalda o zona lumbar, causada por alteraciones de las diferentes estructuras que forman la columna vertebral a ese nivel: ligamentos, músculos, discos intervertebrales y vertebras¹

La aplicación del método de Pilates ha demostrado buen resultado, logrando que los estudiantes de fisioterapia de la FUMC disminuyan el dolor lumbar y el riesgo de adquirir lesiones.

El método pilates tiene como objetivos fortalecer, estirar la musculatura, equilibrar y controlar los movimientos corporales durante la ejecución de los ejercicios, buscando la transferencia de dicho control las actividades de la vida diaria (AVD).

El método pilates mejora la resistencia física, la elasticidad, flexibilidad de los músculos, el

¹ DR CAILLIET Rene. Síndromes dolorosos INCAPACIDAD Y DOLOR DE TEJIDOS BLANDOS. Editorial El Manual Moderno. 2da Edición. SA de CV México.

rendimiento intelectual, la memoria, desarrolla la respiración consciente, la conciencia corporal y refuerza la autoestima.



El método de pilates fue muy efectivo para el dolor lumbar de la estudiantes de fisioterapia entre 18 y 28 años de la FUMC ya que mejora la fuerza e los músculos de la columna y zona CORE logrando así un equilibrio de la misma.

RECOMENDACIONES

- Es indispensable que los estudiantes de fisioterapia de la FUMC tengan una buena higiene postural durante sus actividades prácticas para así evitar la aparición de

patologías osteomusculares como la lumbalgia.

- Conocer la importancia de tener una correcta posición al momento de realizar los ejercicios del método.
- Manejar adecuadamente los tiempos d respiración tanto la inspiración como la expiración.
- Tener en cuenta las contraindicaciones para la aplicación del método como: fatiga extrema, infección sistémica, anemia.
- Debe practicarse bajo la supervisión de personal capacitado.
- No haber consumido alimentos mínimo 1 hora antes de realizar los ejercicios.

BIBLIOGRAFÍA

Anatomía Y Biomecánica De La Columna, Documento pdf pag.45-46.

CONESA Gómez, Antonia. Lumbalgia Ocupacional. Fisioterapia 2002; 24(monográfico 1):43-50. Pág. 48-51.

DR CAILLIET Rene. Síndromes dolorosos INCAPACIDAD Y DOLOR DE TEJIDOS BLANDOS. Editorial El Manual Moderno. 2da Edición. SA de CV México.

DUQUE Vera Iván Lonardo, GONZALEZ ZULUAGA Diana Marcela. Prevalencia de lumbalgia y factores de riesgo en enfermeros. 31 de marzo del 2011 pág. 26.

GERSTNER .Jochen, GERSTNER G Juan Bernardo, Semiología Del Aparato Locomotor edición 13, pag, 252-253.

HENDRIK de Wit, CABRERA Mabel Pilates como prevención de las trastornos musculo esqueléticos en hostería, editorial, Pilates Wellness

and Energy, primera edición diciembre 2010.

HISLOP Hele J, MONTGOMERY Jacqueline, Pruebas funcionales Musculares "DANIELS".

LEY 528 DE 1999 (Septiembre 14) Diario Oficial No.43.711, del 20 Septiembre de 1999.

OCAÑA JIMÉNEZ, Ursula. Lumbalgia Ocupacional y Discapacidad Laboral. Revista de Fisioterapia. 15 de mayo de 2007. pág. 2.

TIMÓN Vicky, Enciclopedia de ejercicios de Pilates, impreso en España 2012. pag 50-51- 72-73.

TABO ADELA Claudio H, Gonometria Una Herramienta Para Evaluar Las Incapacidades Laborales. 1ra edición Buenos Aires 2007 pág. 55-58

WEBGRAFIA

A. Gómez-Conesa¹, Socia AE Fn.^o 776, F. X. Méndez Carrillo, lumbalgia ocupacional, Disponible en <http://www.elsevierinstituciones.co>

m/ficheros/pdf/146/146v24nMong.1a13031835pdf001.pdf

BENÍTEZ, Angélica. Cortés, Lorena. Proyecto de promoción de la salud y prevención de las alteraciones osteomusculares, en las secretarías de la universidad del valle. Universidad del valle. Santiago de Cali, 2008. Disponible en: http://sintesis.univalle.edu.co/2008/agosto/Folleto_movilidad_articular.pdf

FORNIÉS Ana, GARCIA Francisco. Dolor. pág. 721. Documento PDF. Disponible en: http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-doc/dolor_1.pdf

Método Pilates disponible en <http://www.metodopilates.com.es/>

SANCHEZ, Domingo. De Los Abdominales al CORE Training. Documento PDF. Disponible en: <http://www.udca.edu.co/attachments/article/1498/domingo-sanchez-abdominales-core-texto.pdf>

SHIPSIDE, Steve. Pilates Total: Fuerza Y Equilibrio Para La Vida

Diaria. Editorial grupo ROS. Ediciones Nowtilus. España. Abril, 2005. Artículo PDF. Disponible en: <http://www.nowtilus.com/descargas/Saber/pilatesPROMOlw.pdf>

Trastornos Musculo Esqueletico, Documento pdf disponible en: <http://www.insht.es/MusculoEsqueleticos/Informacion%20estructural/TrastornosFrecuentes/espalda/ficheros/Lumbalgia.pdf>

