

EFFECTIVIDAD DEL MÉTODO MCKENZIE PARA EL TRATAMIENTO Y ABORDAJE TERAPÉUTICO DEL PACIENTE CON DOLOR LUMBAR: REVISIÓN TEÓRICA

EFFECTIVIDAD DEL MÉTODO MCKENZIE PARA EL TRATAMIENTO Y ABORDAJE TERAPÉUTICO DEL PACIENTE CON DOLOR LUMBAR: REVISIÓN TEÓRICA

RESUMEN

Este estudio fue planteado a raíz de la necesidad de comprender y abarcar holísticamente un tema que a nivel fisioterapéutico es de uso constante como la rehabilitación del dolor a nivel de la columna lumbar, teniendo en cuenta las bases neurofisiológicas y biomecánicas que sustenten la aplicación del método Mckenzie en dicho tratamiento. Ampliando así la calidad sustentable de una técnica de uso constante en el medio de la rehabilitación corporal humana. Es posible mencionar una serie de elementos contenidos en este trabajo que van desde la explicación anatómica y funcional de la columna lumbar como son su composición muscular, ligamentaria, ósea, planos de movimiento y demás, es decir sus características y comportamientos; En segunda instancia abarcaremos la descripción fisiopatológica acerca de la lumbalgia. La base del enfoque de la técnica de Mckenzie son los movimientos repetidos, en donde el principal es la extensión de columna, a partir de la cual por el aumento de la lordosis lumbar, según el autor, se logra centralizar el dolor y disminuirlo.



PALABRAS CLAVES. Fisioterapia, técnica Mckenzie, lumbalgia, fenómeno de centralización, columna vertebral, movimientos repetidos, extensión lumbar, hiperlordosis.

MCKENZIE EFFECTIVENESS OF THE METHOD FOR THE TREATMENT AND THERAPEUTIC APPROACH OF PATIENTS WITH LOW BACK PAIN: THEORETICAL REVIEW

ABSTRACT

This study was raised because of the need to understand and holistically cover a topic that physiotherapy level is constant use as the rehabilitation of pain at the lumbar spine, considering the neurophysiological and biomechanical foundations that support the implementation of the method Mckenzie in such treatment. Expanding the sustainable quality of a technique of constant use in the human body through rehabilitation. You might mention a number of elements in this work ranging from the anatomical and functional explanation of the lumbar spine are your muscle composition, ligament, bone, and other planes of motion, ie characteristics and behavior; Secondly we will cover the pathophysiological description of low back pain. The basis of the approach of the art mckenzie are repeated movements, where the principal is the extension column, from which the increased lumbar lordosis, according to the author, is achieved by centralizing and decrease pain.

DANIELA CORTÉS VERGARA
TATIANA ALEJANDRA LONDOÑO ARISTIZÁBAL

EFFECTIVIDAD DEL MÉTODO MCKENZIE PARA EL TRATAMIENTO Y ABORDAJE TERAPÉUTICO DEL PACIENTE CON DOLOR LUMBAR: REVISIÓN TEÓRICA

KEYWORDS. Physical, technical Mckenzie, back pain, centralization phenomenon, spine, repeated movements, lumbar extension, hyperlordosis.



INTRODUCCIÓN

La lumbalgia en la actualidad es una de las causas más frecuentes en consulta externa de fisioterapia. Es multifactorial asociado a factores mecánicos y físicos, ya sea por traumatismos, movimientos repetitivos, hábitos posturales inadecuados, sobre esfuerzo y/o sobre peso. El dolor lumbar puede anteceder a una patología grave y crónica, por tal motivo es necesario entender las características clínicas, la clasificación del dolor, las causas y el abordaje terapéutico.

Dentro de su definición se encuentra que son “aquellas sensaciones dolorosas o no confortables, localizadas por debajo del margen costal (12 costilla) y por arriba del límite superior de la región glútea, que pueden irradiarse hacia uno o ambos miembros pélvicos”. Dentro del estudio que se ha realizado en las revisiones epidemiológicas se encuentra que la lumbalgia afecta a un 80% de la población de algún país en algún momento de su vida, por

diferentes motivos; esta se puede presentar esporádicamente y así mismo desaparecer, pero cuando prevalece se aborda como un dolor crónico. En el acontecimiento de la lumbalgia se puede evidenciar un proceso crónico o un proceso agudo, por tal motivo “en la evaluación inicial de la lumbalgia es importante establecer si se encuentra con un proceso agudo o crónico, ya que tanto la causa como el abordaje, diagnóstico y terapéutico van a ser diferentes”. Tanto la rehabilitación fisioterapéutica como el consenso de esta patología se ha convertido en un tema controversial a tratar, refiriéndose a una patología que se considera un problema de salud pública, debido a que “el dolor crónico afecta a un cuarto de la población general (rango del 8 al 80%, promedio 27%)” y el 90% de los pacientes con dolor agudo mejoran durante las 3 primeras semanas.

El abordaje de esta patología se puede realizar a partir de muchos ámbitos, existen numerosas técnicas en las cuales se tiene como objetivo mejorar la condición del paciente que padece el dolor lumbar, entre ellas se encuentra el método Mckenzie, el cual aborda a la lumbalgia desde diferentes ángulos de movimiento como la flexión, extensión y lateroflexión, con el fin de obtener la causa, la clasificación del dolor y

EFFECTIVIDAD DEL MÉTODO MCKENZIE PARA EL TRATAMIENTO Y ABORDAJE TERAPÉUTICO DEL PACIENTE CON DOLOR LUMBAR: REVISIÓN TEÓRICA

focalizar el tratamiento para que no se irradie y recurra al dolor crónico. Este método de rehabilitación implementada hace muchos años, tiene medios prácticos como los estímulos que estos ejercen, las



acciones musculares que así se pueden desencadenar, y un sinnúmero de herramientas que resultan muy beneficiosos en el tratamiento crónico o agudo de una lumbalgia, es por esto la importancia de ampliar el conocimiento de ésta técnica y analizar la efectividad de los métodos aplicados en la técnica McKenzie en el abordaje y tratamiento terapéutico del paciente con dolor lumbar, por medio de una revisión teórica.

Marco Contextual. Debido a que el presente trabajo es una revisión teórica para justificar la efectividad del método McKenzie en el tratamiento y abordaje adecuado de los pacientes con dolor lumbar, no requiere marco contextual porque no se lleva a cabo en una institución en particular.

Situación Problemática

Descripción general de la situación problemática. El abordaje del paciente con dolor lumbar, generalmente no se realiza de la manera adecuada, ya que no se incluye la etiología, no se centraliza el dolor y se rehabilita de manera aislada. Cuando el paciente presenta lumbalgia ya sea en etapa aguda o en etapa crónica, lo más ideal es tratar el dolor comenzando por la parte más general hasta culminar en el centro del problema, como se plantea en la método McKenzie basado en lo llamado “Fenómeno de Centralización”, el cual tiene como fin desplazar el dolor sin lugar específico, hasta el centro, a nivel de la columna para que finalmente éste se alivie.

En diferentes ocasiones, la falta de conocimiento de las técnicas para implementar el correcto tratamiento de esta patología, puede conllevar a generar mayores alteraciones en el paciente, o no lograr una mejoría total, ya que suele presentarse una lumbalgia aguda la cual puede curarse en un tiempo de dos semanas, pero con el pasar del tiempo, repercute en el paciente, se puede transformar en una patología crónica, la cual debe tratarse con mayor cuidado. La técnica mencionada anteriormente, basa su efectividad a la contracción coordinada de diferentes músculos, los cuales logran activarse al mismo tiempo, evitando un desbalance a nivel muscular.

EFFECTIVIDAD DEL MÉTODO MCKENZIE PARA EL TRATAMIENTO Y ABORDAJE TERAPÉUTICO DEL PACIENTE CON DOLOR LUMBAR: REVISIÓN TEÓRICA

Antecedentes de la situación problemática. Como se ha estado mencionado previamente “entre un 60 y 80% de la población general, sufre de dolor lumbar en algún periodo de su vida y es uno de los mayores precursores del ausentismo laboral. En Colombia la población está altamente expuesta al conjunto de factores de riesgo derivados de la carga física, aproximadamente del 13% al 19% de la población masculina en edades entre los 15 y 59 años y en las mujeres del 3 - 6% padecen la mencionada patología”.

La mayoría de los pacientes con lumbalgia se recuperan razonablemente rápido y sólo el 10-15% los síntomas se vuelven crónicos. Los resultados de grandes estudios epidemiológicos muestran que una de las principales características del dolor lumbar es su recidiva. La mayoría de los episodios de lumbalgia son autolimitados y no se asocian con enfermedades graves. El clínico debe poder distinguir a la pequeña proporción de pacientes con enfermedades de base específicas o dolor de las raíces nerviosas, de la amplia mayoría con lumbalgia mecánica inespecífica.

La lumbalgia, es un problema de salud pública, este tema requiere un amplio análisis tanto de la incidencia a nivel poblacional y de cómo ésta

genera un aumento de gastos en el sistema de salud. En el artículo “Dolor lumbar: una aproximación general basada en la evidencia” por el autor Uribe R, se referencia “el dolor lumbar es causado hasta el 97% de los casos por alteraciones mecánicas de la columna, en su mayoría se trata de trastornos inespecíficos de origen musculoligamentoso y otros menos frecuente de origen degenerativo, como las hernia de disco (4%) o la estenosis del canal vertebral (3%). Tan solo el 1% de los casos son atribuibles a causas no mecánicas, y el 2% se origina en alteraciones viscerales”.

Diagnóstico Contextual. La lumbalgia se presenta en ocasiones a partir de una patología de base, formando parte de una sintomatología; por esto, es vital reconocer la razón que causa el dolor para brindar un abordaje oportuno y acertado.



Tradicionalmente el fisioterapeuta solo se ha enfatizado en abordar el foco de dolor en la zona lumbar, sin profundizar en las características clínicas que el paciente está manifestando, por tal motivo el método Mckenzie hace mucho énfasis en cuanto al origen, clasificación y la intervención.

El método Mckenzie aborda al paciente con patología de columna, de una forma integral, incluyendo la exploración, la clasificación y

EFFECTIVIDAD DEL MÉTODO MCKENZIE PARA EL TRATAMIENTO Y ABORDAJE TERAPÉUTICO DEL PACIENTE CON DOLOR LUMBAR: REVISIÓN TEÓRICA

finalmente la rehabilitación. En la exanimación del paciente con dolor lumbar, se recolecta la información necesaria para obtener la etiología mecánica a partir de movimientos repetidos o posturas mantenidas al final del rango de movimiento, en diferentes direcciones y durante un tiempo determinado, sin salirse de los hábitos cotidianos a los que está expuesto la persona, con el fin de que el evaluador relacione las posiciones que aumentan o disminuyen la sintomatología y muestren alguna mejoría en la mecánica corporal proximal a la línea media de la columna, a esto se le reconoce en el método, como centralización. Por otro lado la periferalización es lo contrario a la centralización, ya que por medio de otros movimientos y a otras posturas en dirección opuesta, el dolor se manifiesta distalmente a la línea media de la columna y/o en los miembros inferiores. La finalidad de realizar esta exploración física, planteada en el método, es encontrar el origen de la sintomatología del dolor lumbar en el paciente, para posteriormente describir las características y las manifestaciones clínicas en una clasificación de síndromes mecánicos de la columna.

Objetivo General. Desarrollar una revisión teórica buscando la efectividad de los métodos aplicados en la técnica Mckenzie en el abordaje

y tratamiento terapéutico del paciente con dolor lumbar.

Objetivos Específico. Identificar la incidencia del dolor lumbar como una patología que se presenta como problema de salud pública. Determinar las bases teóricas en las que se fundamenta el método Mckenzie para mejorar el paciente con dolor lumbar. Analizar la efectividad de las técnicas desarrolladas en el método Mckenzie en el abordaje terapéutico del paciente con dolor lumbar.



Justificación. El bienestar físico es una condición indispensable para que el ser humano pueda desenvolverse con mayor efectividad en el

medio del cual hace parte, es por eso que al presentarse una dolencia o alteración que afecte su salud debemos enfocarnos en solucionarlo de la mejor manera y contando con la mayor cantidad de herramientas posibles que puedan beneficiar la situación.

El método de diagnóstico y terapia mecánica o método Mckenzie es un elemento muy eficaz para intervenir a pacientes con dolor lumbar ya que este aspecto es su principal punto de enfoque, además resulta una alternativa practica que bien orientada puede ayudar al usuario desde la comodidad de su casa, brindándole así un valor agregado al

EFFECTIVIDAD DEL MÉTODO MCKENZIE PARA EL TRATAMIENTO Y ABORDAJE TERAPÉUTICO DEL PACIENTE CON DOLOR LUMBAR: REVISIÓN TEÓRICA

tratamiento que puede verse estropeado por las inconsistencias del sistema de salud actual en cuanto a tiempo y número de sesiones.

Cuando se tiene una base amplia sobre los conceptos de una técnica en este caso McKenzie, es posible desenvolverse mejor en la elección y aplicación adecuada del tratamiento según el individuo y sus características propias, lo que fortalece el sustento, la acción y el resultado de la intervención.

Población Beneficiada. Dado que este es un trabajo no experimental no se puede nombrar una población específica y mucho menos un número total de beneficiados, pero sí está claro que el presente trabajo puede resultar de gran ayuda para los profesionales en el área de fisioterapia, así como los pacientes que padecen de dolor en la espalda baja.

DISEÑO METODOLÓGICO

Tipo de estudio descriptivo, porque se describen diferentes aspectos relevantes teóricos que justifican el método McKenzie empleado para dolor lumbar.

El método de estudio es inductivo, partiendo del análisis de la información obtenida generada de la investigación de otros autores, en donde se debe hacer una interpretación de datos obtenidos.

Enfoque Cualitativo, porque más que cuantificar información o medir datos, lo que se quiso fue indagar,

recolectar y describir información útil frente al método Mackenzie.

Se trabajó bajo un diseño no experimental, debido a que no se manipularon ni seleccionaron variables, y el estudio se realizó a través de la búsqueda bibliográfica y el análisis de la misma.

Población y muestra. En esta investigación no se requirió de una población y muestra, ya que el trabajo es interpretativo y no aplicativo, el cual se basa en la observación y análisis.

RESULTADOS

La técnica de McKenzie en el tratamiento de los pacientes con lumbalgia, funciona de manera efectiva en los pacientes con dolor



agudo, ya que actúa a nivel de las retracciones provocada a nivel muscular.

El método McKenzie tiene evidencia científica en cuanto al tratamiento del dolor lumbar, en donde se encuentran

EFFECTIVIDAD DEL MÉTODO MCKENZIE PARA EL TRATAMIENTO Y ABORDAJE TERAPÉUTICO DEL PACIENTE CON DOLOR LUMBAR: REVISIÓN TEÓRICA

hallazgos positivos en el abordaje del paciente.

La lumbalgia se ha convertido en una sintomatología de problema en salud pública, donde su generador se debe a factor mecánicos, genéticos y malos hábitos corporales, los cuales comienzan a afectar la anatomía de columna.

CONCLUSIONES



La técnica Mckenzie trabaja directamente sobre el dolor lumbar, a partir del movimiento específico de extensión en donde se busca centralizar el dolor para abordarlo y poder realizar la aplicación del tratamiento.

La evidencia del método Mckenzie en el dolor lumbar se ha estudiado con

frecuencia y aún continúan con investigaciones, se ha demostrado que el método ayuda y mejora el alivio del dolor y las limitaciones funcionales en la lumbalgia aguda.

Los estudios investigativos del método Mckenzie casi siempre son de la etapa crónica, los cuales han demostrado que con una buena práctica del método, disminuye el dolor y aumenta el rango de movilidad en la columna.

Se necesitan más estudios que puedan comprobar los beneficios que traen la aplicación del método en etapas agudas del dolor lumbar, además se necesita que haya consenso entre los investigadores debido a que es una patología frecuente, y la dependencia de un buen abordaje terapéutico van a indicar el éxito de la rehabilitación.

RECOMENDACIONES

La actualización de técnicas de abordaje al paciente, se encuentra como una base fundamental del fisioterapeuta para el desempeño de su labor en el día a día; por tal motivo se recomienda tratar al paciente en conjunto, no partiendo únicamente de lo que está establecido, si no, ir más allá, ya que cada usuario es diferente y las patologías no siempre repercutirán de igual manera en todas las personas.

EFFECTIVIDAD DEL MÉTODO MCKENZIE PARA EL TRATAMIENTO Y ABORDAJE TERAPÉUTICO DEL PACIENTE CON DOLOR LUMBAR: REVISIÓN TEÓRICA

Dentro de la técnica se puede evidenciar el abordaje al paciente partiendo de ciertos movimientos, por tal motivo se recomienda que en el tratamiento de la lumbalgia, además de tener en cuenta la alteración anatómica que puede ser una lordosis, inspeccionar de igual manera las retracciones muscular a nivel del psoas iliaco, el piramidal de la pelvis, erectores de tronco, que en muchas ocasiones pueden ser los detonantes de dolor a nivel de la espalda baja.

En futuras investigaciones, es necesario que se investigue con más profundidad y especificidad acerca del dolor lumbar crónico en relación al método Mckenzie, puesto que en la búsqueda de datos se hace mayor énfasis en el dolor lumbar agudo.

El fisioterapeuta debe abordar al paciente de una forma integral, siempre en la búsqueda del origen del dolor, además se debe tener presente conocimientos profundos acerca de la biomecánica de la columna, ya que finalmente a partir de estas bases, el plan de intervención va a ser exitoso.

WEBGRAFÍA

- Al-Obaidi, Saud M. et al. Evaluation of the McKenzie Intervention for Chronic Low Back Pain by Using Selected Physical and Bio-Behavioral Outcome Measures. PM&R, Volume 3, Issue 7, 637 - 646. Consultado el 28 de octubre del 2013, a las 9:00 pm.
- ARL SURA, Guía para atención del paciente con dolor lumbar, Disponible en:
http://www.arsura.com/boletin/distribuidores/prestadores/documentos/guia_de_atencion_dolor_lumbar.pdf. Consultado el 15 de octubre del 2013, a las 9:10 pm.
- Bach SM, Holten KB. Guideline update: what's the best approach to acute low back pain?. J Fam Pract. 2009 Dec; 58(12):E1. Consultado el 28 de octubre del 2013, a las 9:40 pm.
- COBARRUBIAS, A. Lumbalgia: un problema de salud pública, pág. 107. Disponible en <http://www.medigraphic.com/pdfs/rma/cma-2010/cmas101y.pdf>. consultado el 15 de octubre del 2013, a las 8:30 pm.
- CONTRERAS M, et al. Protocolo diagnóstico de la lumbalgia aguda y crónica, Madrid, pág. 1805. Disponible en. [http://www.sciencedirect.com/science?_ob=PdfExcerptURL&_imagekey=1-s2.0-S0304541201703447- \(M.A Contreras Blasco, 2001\)41201703447- \(Covarrubias, 2010\)main.pdf&_piikey=S0304541201703447&_cdi=277716&_user=12975512&md5=0aae85cc174426d4933c4c77d55173cb&ie=/excerpt.pdf](http://www.sciencedirect.com/science?_ob=PdfExcerptURL&_imagekey=1-s2.0-S0304541201703447- (M.A Contreras Blasco, 2001)41201703447- (Covarrubias, 2010)main.pdf&_piikey=S0304541201703447&_cdi=277716&_user=12975512&md5=0aae85cc174426d4933c4c77d55173cb&ie=/excerpt.pdf).

EFFECTIVIDAD DEL MÉTODO MCKENZIE PARA EL TRATAMIENTO Y ABORDAJE TERAPÉUTICO DEL PACIENTE CON DOLOR LUMBAR: REVISIÓN TEÓRICA

- FERREIRA, Ricardo. Lumbalgia Inespecífica. Disponible en: <http://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoID=74594> (Ferreira, 2012). Consultado el 10 de octubre del 2013, a las 8:10 pm.
- H. Gutiérrez L. Ortiz. Evidencia del efecto analgésico de la fisioterapia en el síndrome de dolor lumbar. Revista iberoamericana de Fisioterapia y kinesiología. VOL 12 (02). 2009, disponible en: <http://zl.elsevier.es/es/revista/revista-iberoamericana-fisioterapia-kinesiologia-176/articulo/evidencia-del-efecto-analgésico-fisioterapia-13145754>. Consultado el 3 de noviembre del 2013, a las 8:40 pm.
- <http://www.magazinekinesico.com.ar/articulo/100/metodo-de-mckenzie-bases-metodologicas-y-aplicacion-clinica> (Pilát, Método de McKenzie Bases metodológicas y aplicación clínica, 2001). Consultado el 10 de noviembre del 2013, a las 9:20 pm.
- Kent P, Mjosund HL, Petersen DH. Does targeting manual therapy and/or exercise improve patient outcomes in nonspecific low back pain? A systematic review. BMC Medicine. 2010; 8:22. Consultado el 14 de noviembre del 2013, a las 10:00 am.
- Petersen T, Larsen K, Nordsteen J, Olsen S, Fournier G, Jacobsen S. The McKenzie method compared with manipulation when used adjunctive to information and advice in low back pain patients presenting with centralization or peripheralization: a randomized controlled trial. Spine (Phila Pa 1976). 2011 Nov 15; 36 (24):1999-2010. doi: 10.1097/BRS.0b013e318201ee8e. consultado el 23 de octubre del 2013, a las 7:00 pm.
- PILAT, A. MÉTODO DE DIAGNOSTICO Y TERAPIA MECÁNICA MÉTODO MCKENZIE. Disponible en: [http://kinesio\(Pilat\)logos.jimdo.com/evaluaci%C3%B3n-y-tratamiento-de-la-columna-lumbar-con-m%C3%A9todo-mckenzie/](http://kinesio(Pilat)logos.jimdo.com/evaluaci%C3%B3n-y-tratamiento-de-la-columna-lumbar-con-m%C3%A9todo-mckenzie/). CONSULTADO el 22 de octubre del 2013, a las 9:10 pm.
- PILAT, A. MÉTODO DE DIAGNOSTICO Y TERAPIA MECÁNICA MÉTODO MCKENZIE. Disponible en: [http://kinesio\(Pilat\)logos.jimdo.com/evaluaci%C3%B3n-y-tratamiento-de-la-columna-lumbar-con-m%C3%A9todo-mckenzie/](http://kinesio(Pilat)logos.jimdo.com/evaluaci%C3%B3n-y-tratamiento-de-la-columna-lumbar-con-m%C3%A9todo-mckenzie/). Consultado el 18 de noviembre de 2013, a las 3:20 pm.
- Purepong, Nithima et al. Effect of flexibility exercise on lumbar angle: A study among non-specific low back pain patients. Journal of Bodywork and

EFFECTIVIDAD DEL MÉTODO MCKENZIE PARA EL TRATAMIENTO Y ABORDAJE TERAPÉUTICO DEL PACIENTE CON DOLOR LUMBAR: REVISIÓN TEÓRICA

Movement Therapies, Volumen 16, Issue 2, 236 - 243. Consultado el 10 de noviembre del 2013, a las 10:00 pm.

- ROMÁN M, Epidemiología del dolor lumbar en pacientes atendidos en el hospital de la misericordia 2007-2010. Bogotá.2011, pág. 5. Disponible en: <http://www.bdigital.unal.edu.co/7160/1/597774.2011.pdf> (Chalarca, 2011). Consultado el 14 de noviembre del 2013, a las 10:50 am.
- URIBE R. Dolor lumbar: una aproximación general basada en la evidencia. Bogotá, 2008. pág. 510. Disponible en: <http://med.javeriana.edu.co/publi/vniversitas/serial/v49n4/5-DOLOR%20LUMBAR.pdf> (Cárdenas, 2008). Consultado el 3 de noviembre del 2013, a las 8:00 pm.
- VILLANUEVA V, LA COLUMNA LUMBAR, 2002. Disponible en: http://med.unne.edu.ar/revista/revista113/col_lum.HTM (Villanueva, 2002). Consultado el 11 de diciembre del 2013, a las 5:00 pm.