

APLICACIÓN DE LA TÉCNICA DE WILLIAMS EN LA REHABILITACIÓN DEL DOLOR LUMBAR EN 10 MUJERES CON MAMOPLASTIA DE AUMENTO ENTRE LOS 20-25 AÑOS EN LA CIUDAD DE MEDELLÍN, DURANTE EL SEGUNDO SEMESTRE DEL 2013.

APPLICATION OF THE TECHNIQUE OF WILLIAMS IN PAIN REHABILITATION IN 10 WOMEN WITH BREAST AUGMENTATION BETWEEN 20-25 YEARS IN MEDELLIN CITY DURING THE SECOND HALF OF 2013.

Autoras

MELISSA TRUJILLO GARCIA

JULIANA ZULETA RAMIREZ

RESUMEN

La lumbalgia es uno de los problemas de salud más frecuentes que se encuentran en nuestra sociedad, esta alteración afecta a gran parte de la población mundial sin distinción alguna; sin embargo hay diferentes condiciones que hacen más propenso a una persona a sufrir de estas molestias y una de ellas son las mujeres que tienen implantes mamarios o mamoplastia de aumento, en este caso realizamos un estudio con el fin de determinar el porque la mayoría de las mujeres con esta cirugía se aquejan por el dolor en la parte inferior de la columna y que tanto tiene que ver su condición para generar, desarrollar o favorecer esta patología.

Esta investigación se realizó con el propósito de comprobar la efectividad de la técnica de Williams, en la rehabilitación del dolor lumbar en 10 mujeres con implante mamario. Por lo tanto, en el transcurso de este trabajo se expone la importancia de la técnica, describe, además, el proceso de cada uno de sus ejercicios y los benéficos que trae para las mujeres que han sufrido afecciones lumbares producidas por las cirugías de aumento mamario y colocación de prótesis de silicona que debido a su peso ocasionan dicha lumbalgia.

Palabras clave: lumbalgias, rehabilitación, técnica Williams, fatigas, dolores musculares, ejercicios.

ABSTRACT

Low back pain is one of the most common health problems that are found in our society, this alteration affects a large part of the world's population without distinction; however there are different conditions that make it more prone to a person to suffer from the inconvenience and one of them are women who have breast implants or breast augmentation in this case conducted a study in order to determine why most women with this surgery is beset by pain in the bottom of the column and therefore has to see their condition to generate, develop or promote this disease.

This research was performed in order to verify the effectiveness of the technique of Williams, in the rehabilitation of low back pain in 10 women with breast implants. Therefore, in the course of this paper will outline the importance of technique, will describe the process for each of your exercises and bringing

beneficial for women who have undergone lumbar conditions produced by breast augmentation surgeries and placement silicone prosthesis due to its weight cause such lumbago.

Keywords: back pain, rehabilitation, technical Williams, fatigue, muscle aches, exercises.

INTRODUCCIÓN

La lumbalgia, lumbago, dolor lumbar o simplemente dolor en la parte baja de la espalda puede generarse por la alteración de alguna de las estructuras que conforman la columna vertebral ya sean ligamentos, músculos, discos vertebrales o vértebras, esto se produce por lo general porque es un segmento final de la columna vertebral y por lo tanto puede llegar a ser la zona que soporta más peso en nuestro cuerpo.

Con este trabajo se profundizo en la aplicación de una técnica indicada

para el tratamiento de este dolor, técnica de Williams, la cual se basa en fortalecer la musculatura abdominal y glútea que en estos casos por lo general se encuentra atrofiada y elongar la musculatura paravertebral lumbar y así llegar a disminuir y si es el caso eliminar esta molestia.

Para la aplicación de dicha técnica la población fue escogida porque evidentemente ya sea por moda, apariencia o simplemente gusto, esta cirugía estética ha sido una de las más comunes en nuestra sociedad, sin distinción de edad; así mismo, acompañada de esta vienen todas las molestias y alteraciones que le producen a nuestro cuerpo.

Esta investigación se realizó con el fin de establecer la efectividad que puede llegar a la tener la técnica de Williams en mujeres con mamoplastia de aumento, que padecen de dolor lumbar, el interés en este tema se dio, porque al parecer no se le ha dado la importancia suficiente, en los últimos

años es evidente el aumento de cirugías plásticas en nuestra sociedad, sin embargo no nos hemos detenido a pensar que pasa después de un procedimiento de esta naturaleza en el organismo, que estructuras musculares se ven afectadas como consecuencia de este, ya que como ejemplo en la mamoplastia, el cuerpo de la mujer debe recibir un agente externo que llega, es un peso extra que la columna tiene que soportar y al cual no estaba acostumbrada, se empiezan adoptar entonces malas posturas para una mayor "comodidad", son varios factores que si bien no se les presta mucha atención no dejan de ser relevantes para la salud postural de las personas intervenidas (con mamoplastia de aumento).

La columna lumbar es quien soporta y distribuye las cargas a las que nuestro cuerpo es sometido, por esta razón la zona lumbar es la región de la columna que presenta un mayor nivel de estrés, ya que ella es la que debe

soportar todo el peso de la cabeza, tronco y extremidades superiores. Es por esto que en ella se presentan comúnmente alteraciones y disfunciones de las diferentes estructuras que la conforman, ocasionando lo que se conoce como lumbalgia o dolor lumbar, estas molestias pueden alterar el buen funcionamiento de las personas en el desempeño de su vida diaria y las actividades que deban desarrollar en ella.

Un gran porcentaje de la población mundial sufre de un episodio de dolor lumbar en el transcurso de toda su vida, en la población objeto de esta investigación este porcentaje sigue siendo igual de alto y no se aleja mucho de la realidad, he allí la importancia que es entrar a estudiar este problema central con el fin de buscar una posible solución para las mujeres que padecen constantemente una molestia lumbar a causa de una mamoplastia de aumento y que posiblemente la persona que les

realizo el procedimiento no podrá dárselas.

DISEÑO METODOLÓGICO

Nivel investigativo:

El presente estudio se orientó bajo un nivel cualitativo, dado que las características investigativas permiten referirse a un suceso complejo en su medio natural, permite analizar los hechos y relacionarlos con el contexto en el que acontecen, mediante los resultados obtenidos a través de encuestas, observaciones y análisis que ayudan comprobar la efectividad de la técnica de Williams, en la rehabilitación del dolor lumbar en mujeres con implantes mamarios.

Tipo de investigación:

Un estudio descriptivo es aquel que permite decir como es y se manifiesta determinado fenómeno, para este caso consideramos que el trabajo es descriptivo, ya que pretendemos

describir la efectividad de la técnica de Williams en una patología frecuente en mujeres con mamoplastia de aumento, como lo es la lumbalgia.

Método

Inductivo. Dado que permite al investigador partir de la observación de fenómenos o situaciones particulares que enmarcan el problema de investigación (efectividad de la técnica de Williams en mujeres con mamoplastia de aumento) con el propósito de llegar a conclusiones generales.

Diseño:

Para este caso consideramos que esta investigación es de tipo no experimental teniendo en cuenta que a estas mujeres las vamos a observar en su contexto natural y no se va realizar ninguna modificación frente a esto, simplemente vamos a observar, determinar y aplicar una técnica terapéutica frente a una molestia o

factor que encontramos en común entre ellas.

Técnica de recolección de información

La principal técnica que utilizamos para la recolección de la información fue la observación; este es un método fundamental de obtención de datos de la realidad que consiste en obtener información mediante la percepción intencionada y selectiva, ilustrada e interpretativa de u objeto o de un fenómeno determinado.

En este caso nosotras realizamos principalmente la aplicación de la técnica Williams en estas mujeres que presentabas dolor lumbar, observando su evolución y mejoría, al ser sometidas a esta técnica.

ANALISIS DE LOS RESULTADOS

En la actualidad, gran cantidad de mujeres se someten a implantes mamarios con la finalidad de

augmentar, reafirmar e incluso realizar una reconstrucción de sus pechos, de modo que se sienta mejor con su cuerpo e incrementa su autoestima; no obstante estos implantes pueden traer daños colaterales en el organismo como dolores de espalda por el peso de las prótesis

El 50% de la población encuestada posee unas prótesis con un peso que oscila entre 385 y 400 gr; el 30% tiene prótesis de 415 A 500 gr, finalmente, el 20% de restante posee prótesis de más de 500gr.

Según los resultados **arrojados**, luego de aplicarles la técnica de Williams a las pacientes, se observa que el 30% de la población tiene un dolor en la escala análoga visual de 3; un 20% corresponde a una apreciación del dolor de 2 puntos; otro 20% de 3; un 20% más no siente ningún tipo de dolor; el 10% restante califican el dolor con 6 puntos.

El 60% expresa que siente dolor durante la intervención, el 40% restante opina lo contrario.

Por otro lado, el 70% de la población tuvo una mejoría en la percepción del dolor; el 30% expresa que este no mejoró.

Finalmente, el 50% de las personas encuestadas aseguran no sentir ningún tipo de dolor al final de la terapia; el 30% calificó el dolor con 1 punto; el 20% restante calificó el dolor con 2 puntos. Esto deja ver la efectividad de la técnica; ya que disminuyeron sustancialmente los índices de malestar en comparación con el primer registro de dolor en la escala análoga visual.

CONCLUSIONES

Por medio de esta investigación se logró identificar que algunas de las molestias que se producen en la parte baja de la espalda o llamada también región lumbar tiene múltiples causas como el estrés, la actividad laboral,

Comentado [L1]: Luego de aplicarles la técnica de williams

Comentado [U2R1]:

Comentado [U3R1]:

una caída, un golpe, el sedentarismo, una patología congénita o adquirida de la columna, por malas posturas, entre otras; y que en las mujeres existe una casusa adicional la cual es debida al aumento mamario.

En nuestro medio es muy común que las mujeres por múltiples factores recurran a cirugías plásticas buscando el aumento de los senos; no obstante no tienen en cuenta que el peso de los implantes deber de ir acorde con su estatura, contextura corporal, entre otra; s ya que estos agregan un peso adicional que debe ser soportado por la columna, lo que se va convirtiendo en una molestia en la zona lumbar.

Cuando las mujeres recurren a la mamoplastia de aumento, le son colocadas unas prótesis en silicona, el cual es un elemento más pesado que el agua y a mayor volumen colocado, mayores podrán ser las molestias que puedan presentar las pacientes afectando el centro de gravedad y manifestando lumbalgias que pueden

llegar a ser tan fuertes que pueden llegar a ser patológicas.

La técnica de Williams es serie de ejercicios encaminados a mejorar la flexibilidad del paciente y el tono muscular y aumentar la fuerza del dorso, este también contribuye a mejorar la postura y la aptitud para que la flexión, extensión, inclinación y levantamiento que se lleven a cabo de manera apropiada.

En el caso de las mujeres con mamoplastia de aumento, esta técnica contribuye a la disminución de los síntomas de dolor en la zona lumbar cuando los ejercicios son realizados eficazmente; además le permite incrementar así fuerza muscular en la espalda, el abdomen y los glúteos, evitando de esta manera el riesgo del dolor en la zona lumbar.

La anterior investigación evidenció la importancia de la técnica Williams para controlar y mejorar las afecciones lumbares más aun cuando se trata de

mujeres que han sido sometidas a cirugías de mamoplastia de aumento ya que estas son muy propensas a sufrir dichas molestias y lumbalgias debido al peso de las prótesis. Esta técnica ayuda con la mejoría a través de la realización de los ejercicios de forma eficaz.

BIBLIOGRAFIA

- JIMÉNEZ, M.J. y TERCEDOR, P. (2000). La educación postural a través de la expresión corporal: una propuesta didáctica. En: SALINAS, F. (Coord.). La Actividad Física y su práctica orientada hacia la salud. Granada: Grupo Editorial Universitario.
- RODRÍGUEZ GARCÍA, P.L. (1998). *Educación Física y salud del escolar: programa para la mejora de la extensibilidad isquiosural y del raquis en el plano sagital*. Tesisdoctoral, Universidad de Granada.
- RODRÍGUEZ, P.L. & CASIMIRO, A.J. (2000). La postura corporal y su percepción en la enseñanza primaria y secundaria. En: SALINAS, F. (Coord.). La Actividad Física y su práctica orientada hacia la salud. Granada: Grupo Editorial Universitario.
- SANTONJA, F. (1997). Más de la mitad de los escolares se sientan incorrectamente en clase. *Diario La Verdad*, 25 de septiembre.
- TERCEDOR, P. (1995). Higiene postural. Educación de la postura y prevención de anomalías en el contexto escolar. *Habilidad Motriz*, 6, pp. 44-49.
- Lin, Rosa. Frecuencia de la lumbalgia y factores de riesgo relacionados con su aparición en trabajadores de un centro de

Aplicación de la técnica de Williams en la rehabilitación del dolor Lumbar en 10 mujeres con mamoplastia de aumento entre los 20-25 años en la ciudad de Medellín, durante el segundo semestre del 2013.

Artículo

acopio alimentario de Yaritagua
estado Yaracuy, 2009, p.16