

APLICACION DE LAS TECNICAS DE MACKENZIE EN LOS ADULTOS ENTRE 35 Y 40 AÑOS DE EDAD DEL BARRIO LAURELES SECTOR LA CONSOLATA DE MEDELLIN QUE SUFREN DE PATOLOGIAS A NIVEL DE LA COLUMNA LUMBAR EN EL PERIODO DE MAYO A JULIO DEL 2012.



**ANA MELITZA MORALES LONDONO
STEPHANIE BRITTON DE ARMAS**

MEDELLIN - 2012

APLICACION DE LAS TECNICAS DE MACKENZIE

EN LOS ADULTOS ENTRE 35 Y 40 AÑOS DE EDAD DEL BARRIO LAURELES SECTOR LA CONSOLATA DE MEDELLÍN QUE SUFREN DE PATOLOGÍAS A NIVEL DE LA COLUMNA LUMBAR EN EL PERIODO DE MAYO A JULIO DEL 2012.

RESUMEN

La columna vertebral es el principal órgano de sostén de nuestro cuerpo, por tanto está sujeta a soportar cargas y toda la tensión de los movimientos. Las principales alteraciones representan en la actualidad un problema para nuestra salud; lo cual radica en las posturas inadecuadas y los movimientos repetitivos. Esta desarrollado a partir de la recopilación y análisis de libros, artículos, trabajos de grado, páginas de internet y revistas; entrevistando a la población adulta del barrio Laureles, con el fin de conocer cuáles eran los síntomas a nivel de la columna y de igual forma cual era su actividad de trabajo y de la vida diaria, para de esta manera implementar una serie de ejercicios que los ayudarían a disminuir su sintomatología y readaptarlos a sus actividades. Llegando a la conclusión de que la población adulta del barrio Laureles, a causa de su trabajo adoptan posturas inadecuadas y realizan muchos movimientos repetitivos, por esto se desarrollan patologías que afectan la columna e interfieren en sus actividades de la vida diaria.

PALABRAS CLAVES: Columna vertebral, patologías, técnicas de rehabilitación, barrio Laureles, adultos, posturas inadecuadas, movimientos repetitivos.

TITLE

APPLICATION TECHNIQUES MACKENZIE IN ADULTS BETWEEN 35 AND 40 YEARS OF AGE LAURELES NEIGHBORHOOD CONSOLATA MEDELLÍN SECTOR SUFFERING OF PATHOLOGY LEVEL LUMBAR SPINE IN THE PERIOD MAY TO JULY 2012.

ABSTRACT

The spine is the main organ of our body supporting therefore is subject to loads and all the tension of the movements. Major alterations currently represent a problem for our health, which lies in the awkward postures and repetitive movements. This developed from the collection and analysis of books, articles, papers grade, websites and magazines, interviewing the adult population of the Laureles neighborhood, in order to know what were the symptoms at the same column and which was their way of work and activity of daily living, to thereby implement a series of exercises that help reduce their symptoms and readapt to their activities. Concluding that the adult population of the Laureles neighborhood, because of their work and performed awkward postures adopted many repetitive movements, so they develop diseases that affect the spine and interfere with their activities of daily living.

APLICACION DE LAS TECNICAS DE MACKENZIE

KEYWORDS: Spine, pathology, rehabilitation techniques, Laureles neighborhood, adult, awkward postures, repetitive movements.

INTRODUCCIÓN

Este trabajo surge a partir de los numerosos casos que se presentan en la comunidad en general, de molestias y patologías de la columna vertebral; y la necesidad de que esta situación tenga la atención que requiere. Se elabora por medio de consultas e investigaciones en libros, páginas de internet y artículos, en los cuales se pudo encontrar información sobre la temática planteada en este proyecto.

Se realizó un proyecto para los adultos de 35 a 40 años de edad del barrio Laureles sector la Consolata, asistido por practicantes de octavo semestre del programa de fisioterapia de la Fundación Universitaria María Cano. Donde planteamos las diferentes alteraciones y patologías más comunes que se presentan en esta población, con el fin de saber cuáles son las causas, y de esta manera crear un programa de prevención; donde se les enseñen a los habitantes posturas adecuadas y los ejercicios aplicados en la técnica de Mackenzie. De igual forma se busca mejorar la calidad de vida de las personas en su lugar de trabajo y disminuir el ausentismo laboral, así como optimizar sus actividades básicas cotidianas y sus actividades de la vida diaria.

Caracterización general de la institución objeto. El barrio Laureles hace parte de la comuna 11 conocida

como laureles-estadio, se encuentra ubicada en la zona centro-occidente; limita por el norte con robledo, por el oriente con la candelaria, por el sur con belén y por el occidente con las Américas.



En la década de 1930 se fortalecen en el país los procesos de industrialización, especialmente textil y manufacturero, estos fenómenos fueron propiciando profundas transformaciones que tienen una incidencia directa en el proceso de conformación y urbanización de la Comuna 11, en la primera mitad de este siglo empezó a transformarse con la construcción de poblados de características más urbanas.

La Cooperativa de Empleados, que después toma el nombre de Cooperativa de Habitaciones, compró parte de estos terrenos, para adelantar un programa de vivienda para empleados, “el cual posteriormente adquirió el nombre de Laureles, debido a los árboles de este tipo que existían en el sector. La Cooperativa empezó los trabajos de trazados de calles, andenes, alcantarillado y acueducto”

Desde principios de su conformación el sector de la comuna 11, contó con

APLICACION DE LAS TECNICAS DE MACKENZIE

centros culturales y recreativos de importancia, tales como los teatros América y Santander y la Plaza de Toros La Macarena.

El estrato socioeconómico que predomina en Laureles - Estadio es el 5, el cual comprende el 72.9 % de las viviendas; seguido por el estrato 4, que corresponde al 25.6 %; estas condiciones socioeconómicas caracterizan la totalidad de los barrios de esta comuna, con excepción del Barrio Naranjal, el cual tiene un significativo número de viviendas en los estratos 3 y 2.

Situación Problema

Descripción general de la situación problema. Aunque las personas del barrio en general tienen una buena calidad de vida, porque su estrato socio-económico se los permite, no tiene un conocimiento claro de cómo se produce las alteraciones de la columna y como se pueden prevenir; pues no cuenta con la suficiente información acerca del tema, por lo tanto no dejan de ser ajenas a sufrir condiciones patológicas en la columna lumbar y además no tienen cuidado, ni atienden las recomendaciones de cómo mejorar la higiene postural.

Todo lo anteriormente mencionado produce alteraciones de la marcha, deformidades, curvaturas anormales y abultamientos en la columna lumbar, generando mal desempeño

en el trabajo y dificultad para realizar las actividades básicas cotidianas y de la vida diaria.

Antecedentes de la situación problemática. En el libro Manual de Ortopedia y Traumatología primera edición electrónica del 2010 del Doctor Carlos Firpo encontramos que la mayoría de las patologías que se producen en la columna lumbar son causadas por las posturas inadecuadas, los movimientos repetitivos y las sobrecargas posturales, afectando por igual a los hombros y las mujeres, siendo la edad más frecuente entre los 35 y 40 años por ser este periodo el más productivo en cuanto a la vida laboral.



Diagnostico Contextual. Este trabajo surge de la necesidad de educar y concientizar a las personas acerca de lo perjudicial que son las afecciones de la columna lumbar para su salud y las consecuencias que trae para su vida, tanto diaria como laboral; de esta forma se logra hacer un proyecto que busca conocer más a fondo que patología ocasiona el mal desempeño de las personas y cuál es la mejor técnica que ayuda mejorar la condición patológicas.

Objetivo General. Determinar la efectividad de la técnica de Mackenzie en los adultos entre 35 y 40 años de edad del barrio laureles sector la Consolata de Medellín que sufren de patologías a nivel de la

APLICACION DE LAS TECNICAS DE MACKENZIE

columna lumbar en el periodo de mayo a julio del 2012 para evitar que más personas sufran de lumbalgia.

Objetivos Específicos:

- Detallar cuáles son las patologías más comunes a nivel de la zona lumbar en los adultos entre 35 y 40 años de edad, para conocer cuales están afectando más a esta población.
- Definir lumbalgia, sus síntomas, su causa y factores de riesgo para conocer a fondo la patología y así darle un correcto tratamiento.
- Indagar acerca del conocimiento que tienen los habitantes del barrio laureles sobre la lumbalgia.
- Describir la técnica y los ejercicios de Mackenzie utilizados en la rehabilitación de la columna lumbar para tener un conocimiento claro y poder aplicarlos correctamente.
- Aplicar la técnica de Mackenzie en los adultos entre 35 y 40 años de edad del barrio Laureles para corroborar la efectividad.
- Realizar un análisis estadístico basado en una encuesta inicial y final de la aplicación de la técnica de Mackenzie para medir la efectividad



en la disminución de los síntomas que presenta la población.

Justificación. Las personas del barrio laureles entre los 35 y 40 años de edad presentan comúnmente varias

enfermedades osteo-musculares, las que se dan con más frecuencias son las que afectan la columna vertebral.

Estas patologías son causadas por posturas inadecuadas, movimientos repetitivos, entre otros. Generalmente estas son adoptadas en el lugar de trabajo y en sus actividades cotidianas, generando deformidades y curvaturas anormales en la columna vertebral y alteraciones de la marcha.

Esta investigación va dirigida a los adultos entre 35 y 40 años de edad del barrio laureles de Medellín, para conocer cuáles son las patologías más comunes que llevan a las dolencias de la columna lumbar, y así brindar recomendaciones que ayuden a prevenirlas y evitar que estas se sigan propagando, y agravando las condiciones físicas de las personas implicadas.

Población Beneficiada. Con este proyecto se van a beneficiar 10 adultos entre 35 y 40 años de edad del barrio laureles sector la Consolata, que se ven afectados por dolores lumbares, alterando sus actividades laborales y de la vida diaria.

APLICACION DE LAS TECNICAS DE MACKENZIE

La población indirecta que se verá beneficiada con este proyecto será las empresas donde laboran los adultos porque se va a disminuir el ausentismo laboral y hacer que las personas se sientan más cómodas en sus puestos de trabajos y nosotros como estudiantes de fisioterapia, ya que nos va ayudar a adquirir una experiencia en el tratamiento del dolor lumbar.

Marco Metodológico

Nivel cuantitativo “aquella que permite examinar los datos de manera científica, generalmente con ayuda de herramientas del campo de la estadística, para que exista metodología cuantitativa se requiere que haya claridad entre los elementos de investigación que conforman el problema, que sea posible definirlo, limitarlos y saber exactamente dónde se inicia el problema, en qué dirección va y qué tipo de incidencia existe entre sus elementos”. Este es el diseño que más se acopla a nuestro proyecto; ya que nos permite obtener las cifras de la población que se beneficia del mismo; de igual forma manejamos elementos claros que forman parte del problema planteado.

Estudio descriptivo “Es aquella que busca especificar las propiedades, características, y los perfiles importantes, de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta análisis”. Por tanto este tipo de investigación es el que nos permite contar de manera detallada todo sobre la columna

vertebral, las patologías más comunes que en esta se presentan.

Enfoque empírico analítico: es un modelo de investigación científica, que se basa en la experimentación y la lógica empírica, que junto a la observación de fenómenos y su análisis estadístico, es el más usado en el campo de las ciencias sociales y en las ciencias naturales” Porque parte, de una información científica, proveniente de grandes investigaciones encontradas en libros y la internet, y posteriormente se comprueba analizándola por medio de las encuesta realizadas en el barrio Laureles.



Diseño experimental: “es una técnica estadística que permite identificar y cuantificar las causas de un efecto” Nos permite comprobar de manera factible las causas de la enfermedad, para efectuar un plan de tratamiento que favorezca a la población.

Método deductivo “va de lo general a lo particular, exposición de conceptos y definiciones, para extraer conclusiones y consecuencias” es el método más apropiado, porque así como lo afirma la definición va explicando de forma contextual,

APLICACION DE LAS TECNICAS DE MACKENZIE

primero la anatomía de la columna, para continuar con las patologías a las que conllevan los malos hábitos posturales.

Resultados

Técnicas de recolección de información. “Son todas las formas posibles de que se vale el investigador para obtener la información necesaria en el proceso investigativo. Hace relación al procedimiento, condiciones y lugar de recolección de datos, dependiendo de las distintas fuentes de información tanto primaria como secundaria”. Se utilizará el cuestionario de preguntas cerrada tipo abanico, en el cual se dará varias opciones para que el encuestado escoja una sola respuesta, facilitando de esta manera la tabulación. Se escoge la encuesta porque es la forma más certera y práctica de recolectar la información que se requiere, por parte de la comunidad encuestada para la obtención de datos que se necesitan en el momento para la realización del proyecto en general; toda la información es relevante para conocer de cerca cual es el tipo de población con la que se está tratando y cuáles son sus principales afecciones y molestias. De igual forma es importante saber cuál es la ocupación de cada persona, para

determinar las posibles causas de sus dolencias y también para escoger el mejor lenguaje para dirigirse a todos aquellos que son parte del tratamiento con la Técnica de Mackenzie.

Análisis y discusión de resultados.

La encuesta y los ejercicios fueron aplicados a un grupo de 10 personas residentes del barrio Laureles sector la Consolata; dos veces por semana entre el 28 de mayo al 22 de junio del 2012, los ejercicios fueron escogidos con base a la patología y la edad que presentaba la población objeto de estudio. Entre las personas escogidas se encuentran diferentes tipos de ocupaciones y con respecto a la edad escogimos entre los 35 y 40 años, ya que consideramos que es la más productiva en el campo laboral, por esta razón al aumentar la carga profesional también aparecen más dolencias, siendo más comunes las osteomusculares.



Resultados generales.

La sociedad tiene conocimiento que los adultos de 35 Y 40 años son más vulnerables a sufrir de dolores lumbares; pero no tiene en cuenta que se puede prevenir y controlar para no tener una posible complicación.

APLICACION DE LAS TECNICAS DE MACKENZIE

Según el resultado y la tabulación de las encuestas realizadas podemos analizar que una de las principales enfermedades que afectan a los adultos de estas edades es la lumbalgia, como veníamos planteando anteriormente encontramos que los malos hábitos posturales, los sobreesfuerzos y la ocupación de las personas influyen fuertemente en el desarrollo de esta patología, ya que no se adoptan las posturas adecuadas y no se tiene el conocimiento de que esta se puede prevenir. Adicional a esto tenemos que la mayoría de las personas del barrio laureles no atienden la recomendaciones sobre la postura, no consultan al médico y se auto medican todo esto puede agravar el cuadro patológico y complicar cada situación; por esta razón se pueden presentar muchas otras consecuencias que afecten su vida laboral y cotidiana.

Los adultos entre 35 y 40 años que realizaron los ejercicios han sentido una mejoría en su salud; ya que estos les han ayudado a disminuir el dolor y a desempeñarse mejor en sus labores tanto en el hogar como en sus puestos de trabajo.

Según el resultado y la tabulación de las encuestas realizadas

podemos analizar que la mayoría de los pacientes han tenido una mejoría satisfactoria, que los ayudado a realizar sus actividades de la mejor manera posible, ya que el dolor ha disminuido en gran medida, con dichos ejercicios aprendieron posturas adecuadas y tienen el conocimiento de cómo hacer para disminuir el dolor y prevenir anomalías. Todos quedaron satisfechos con el trabajo realizado por las fisioterapeutas y porque la técnica de Mackenzie les ayudo a mejorar su calidad de vida, adquirieron una nueva conciencia para cuidar su cuerpo y aprendieron a seguir las recomendaciones que les van a servir para evitar que aparezcan las dolencias de la columna lumbar que tanto los aquejan. Se puede determinar que en esta ocasión los ejercicios de Mackenzie resultaron efectivos para disminuir el dolor lumbar en los habitantes del Barrio Laureles sector la Consolata de Medellín.

CONCLUSIONES

- Un porcentaje elevado de habitantes del barrio Laureles sector la Consolata entre 35 y 40 años padecen de dolores lumbares. Esta situación puede ser causada por diferentes razones, principalmente si se tiene en cuenta el tipo de trabajo que



APLICACION DE LAS TECNICAS DE MACKENZIE

cada una realiza; de ahí que las molestias que presente se pueden deber a la posición que tenga que adoptar la mayor parte del tiempo durante su día laboral.

- En la mayoría de los casos los dolores de espalda se deben a posturas inadecuadas y al mal funcionamiento de la musculatura. La falta de actividad física de las personas del barrio laureles puede llegar a causar debilidad en músculos importantes, para el buen funcionamiento del cuerpo humano.
- Muchos de los factores que inciden de forma negativa en la salud de nuestra espalda son: el sedentarismo, transporte de cargas pesadas, hábitos posturales incorrectos; entre otras. Todos estos agentes generalmente son la causa más común de las patologías lumbares.
- Aunque los habitantes del barrio Laureles sector la Consolata en algún momento de su vida han recibido recomendaciones sobre la postura corporal pero hacen caso omiso de estas. Esta es una de las razones por la cual la mayoría de los habitantes sufren dolores lumbares, ya que no se cuidan de forma adecuada.
- Los pacientes refieren una disminución del dolor lumbar en el tiempo en que se realizaron los ejercicios de la técnica de Mackenzie. Por lo cual se deduce que en este caso los ejercicios realizados en esta

población tuvieron un buen resultado y cumplieron con su objetivo principal.

- Las campañas de promoción y prevención no son muy útiles, ya que nos pudimos dar cuenta de que las personas del barrio Laureles sector la Consolata no tenían mucha información sobre las consecuencias que traen las malas posturas y los que la tenían no hacían caso de esta.
- Los habitantes del barrio Laureles sector la Consolata presentaron dificultad en la realización de los ejercicios, especialmente en la primera semana; luego las personas participantes tuvieron un buen rendimiento, y se adaptaron fácilmente logrando así una buena técnica de la actividad.
- Muy pocos habitantes del barrio Laureles sector la Consolata, tenían conocimiento acerca de los ejercicios de la técnica de Mackenzie. Estas personas generalmente trataban sus dolores lumbares con medicamentos que con frecuencia eran auto medicado.

RECOMENDACIONES

- Lograr que las personas sigan realizando los ejercicios y estiramientos aprendidos durante el tiempo de aplicación del trabajo, para evitar que el dolor vuelva aparecer, adoptándolos como una rutina. Además de esto para evitar a toda costa la automedicación, la cual puede ser muy perjudicial para la salud de cada individuo.

APLICACION DE LAS TECNICAS DE MACKENZIE

- Atender todas las recomendaciones hechas por las fisioterapeutas con respecto a la postura corporal. Es importante tener siempre presente la posición que estamos adoptando en las diferentes actividades que se realizan durante el día, ya sea en el horario laboral o en las actividades diarias.
- Evitar estar durante largos periodos de tiempo en una misma posición y hacer estiramientos durante el día; tanto en el hogar como en su lugar de trabajo, es vital atender esta recomendación ya que esta es una de las principales causas de los dolores de espalda en general.
- Suspender los ejercicios y guardar reposo en caso de que el dolor aumente y consulte a su médico. En ocasiones puede presentarse que se estén realizando mal los ejercicios por no tener la supervisión adecuada por lo cual es importante tener especial cuidado con esta situación.
- Los habitantes de barrio Laureles sector la Consolata deben

realizar actividad física por los menos 3 veces por semana, dos horas diarias. Esta recomendación les servirá no solo para evitar las enfermedades de la columna, sino para conseguir un buen funcionamiento de todo el cuerpo, sobre todo si se tiene en cuenta todos los beneficios que trae consigo realizar actividad física.

- Tener un cuidado permanente de la higiene postural, ya sea durante sus actividades laborales o en sus actividades de la vida diaria. Se debe estar al pendiente de esta situación para no causar patologías que puedan afectar nuestras vidas en todo sentido.
- Tratar de prevenir e informar a todos sus familiares y personas cercanas acerca de las consecuencias que trae los malos hábitos posturales. Se trata de realizar una campaña de prevención, para evitar graves patologías de las personas que nos rodean y así promover una buena calidad de vida.

BIBLIOGRAFÍA

ANGEL BUSTO, Isabel Cristina. Actualización en movilizaciones articulares de cadera, columna lumbo sacra y pelvis. Medellín, 2000. P 40. Trabajo de grado (fisioterapeuta). Fundación Universitaria María Cano. Facultad de ciencias de la salud. Programa de fisioterapia.

AUTOR DESCONOCIDO. El manual moderno. México: Masson S.A. P 333-341.

CAILLIET. René, LEMUS GAMBOA. Antonio. Síndrome dolorosos dorso cuarta edición. Barcelona: Masson S.A., P 215.

APLICACION DE LAS TECNICAS DE MACKENZIE

DELANY, Judith. Aplicación clínica de técnicas neuromusculares segunda edición. Barcelona: Evolve, P 213.

DIAZ PETIT, Josefina, Et al. Fisioterapia en traumatología, ortopedia y reumatología segunda edición. Barcelona: Masson, P 297.

FIRPO. Carlos, Manual de Ortopedia y Traumatología primera edición. Barcelona: Masson S.A., P 193.

GALLEGO IZQUIERDO, Tomas. Bases teóricas y fundamentos de la fisioterapia. Buenos aires, Madrid: panamericana, P 37.

LE VAY, David. Anatomía y fisiología humana segunda edición. España: Paidotribo, P 203.

LIEBENSON, Craig. Manual de rehabilitación de la columna vertebral segunda edición. Barcelona: Paidotribo, P 312.

MAIGNE, Robert. Manipulaciones columna vertebral y extremidades. Madrid: Norma, P 145.

RAKEL, David. Medicina integrativa segunda edición. Barcelona: Masson, P 681.

RAMON VILADOT, Perice, Et al. Órtesis y prótesis Del aparato locomotor tomo I. Barcelona: Masson S.A., 1985, P 151.

RUIZ LIARD, Alfredo. Anatomía humana cuarta edición. Argentina: Panamericana, P 720.

WILK, Kevin. Rehabilitación ortopédica clínica segunda edición. Madrid: Edide, S.L., P 571.

XVII SYMPOSIUM INTERNACIONAL DE TRAUMATOLOGÍA, región dorso-lumbar y fracturas y hernias discales. Madrid: Mapfre, S.A., P 18-50.

WEBGRAFIA

- [es.wikipedia.org/wiki/Columna vertebral](https://es.wikipedia.org/wiki/Columna_vertebral).
- www.juntadeandalucia.es/averroes/~29701428/salud/htm2/columna.htm.
- www.efisioterapia.net/articulos/leer.php?id_texto=485.
- www.sedolor.es/articuloopinion.
- www.zsalud.com/articulo2111011a.htm.
- fisicosalud.com/articulos-fisico-salud/nociones-basicas-de-la-columna-vertebral-pilate

APLICACION DE LAS TECNICAS DE MACKENZIE

- www.expresate.com/post/1796/tecnicas-de-recoleccion-de-informacion
- www.deportesgratis.com/entrenamiento/fatiga-muscular.php
- www.efisioterapia.net/articulos/leer.php?id_texto=310