

EFFECTIVIDAD DE LAS TECNICAS DE CORE Y WILLIAMS EN LOS PACIENTES QUE INGRESAN AL SERVICIO DE FISIOTERAPÍA DE INDEPORTES ANTIOQUIA CON DIAGNOSTICO MEDICO DE LUMBALGIA MECANICA EN EDADES ENTRE 14 Y 25 DURANTE EL SEGUNDO SEMESTRE DEL 2010.

EFFECTIVENESS OF THE CORE AND WILLIAMS TECHNIQUES, IN WHICH THE PATIENTS THAT ARE ADMITTED TO THE PHYSICAL THERAPY SERVICE OF THE INDEPORTES ANTIOQUIA WITH MEDICAL DIAGNOSIS OF MECHANICAL LBP(LOW BACK PAIN), BETWEEN THE AGES 14 AND 25 DURING THE SECOND SEMESTES OF 2010.

AUTORES:

Clara Marín Vargas, Andrés Zapata Muriel.

RESUMEN:

Este trabajo fue realizado con base a la aplicación de las técnicas de Williams y Core, para observar la evolución de los pacientes deportistas de Indeportes Antioquia que han sido diagnosticados y que presentan remisión medica de lumbalgia mecánica como consecuencia de las diferentes disciplinas que practican actualmente, considerándose una patología muy común por el sobreesfuerzo y la frecuencia de entrenamientos que se llevan a cabo.

Se pretendió realizar una evaluación inicial y final por fisioterapia, para tener en cuenta los signos y síntomas presentados, pudiendo comparar el proceso de rehabilitación de la lumbalgia mecánica relacionado con la aplicación de las técnicas de Williams y de Core para la mejora de sus cualidades y capacidades físicas.



SUMMARY:

This job was done based on the application of the Williams and Core techniques to observe the evolution of the sportsman patients of Indeportes Antioquia that have been diagnosed and present medical remission of the mechanical lbp (low back pain), caused by the different disciplines that they are currently practicing, considering that it's a very common pathology cause of the training frequency.

It was pretended to realize an initial and final evaluation by physical therapy, to keep in mind the signs and symptoms presented, being able to compare the process of rehabilitation of the mechanical lbp (low back pain) related with the application of the Williams and Core techniques, to improve their qualities and physical capabilities.

PALABRAS CLAVES:

Rehabilitación.

Fisioterapia.

Lumbalgia mecánica.

Deportistas.

Técnica de Core.

Técnica de Williams.

KEY WORDS:

Rehabilitation

Physical Therapy

Mechanical LBP (Low Back Pain)

Sportsman

Core Techniques

Williams Techniques

INTRODUCCIÓN:

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.

La lumbalgia mecánica es una de las patologías más incapacitante y que se presenta a menudo por diferentes causas como mala higiene postural, traumas directos o indirectos o hasta la falta de fortalecimiento y flexibilidad de los músculos posturales del cuerpo.

Teniendo en cuenta el volumen de usuarios que consulta el servicio de fisioterapia de Indeportes Antioquia, el 15% de estos fueron remitidos por lumbalgia mecánica, cual se convierte en una patología incapacitante para el buen desarrollo de las actividades deportivas y de la vida diaria.

En los deportistas es común que se adquiera este tipo de patología, por los diferentes factores de riesgo a los que se exponen al practicar las actividades físicas, que pueden tener relación con las malas posturas en los ejercicios por gestos inadecuados y sobrecargas musculares.



OBJETIVO GENERAL

Aplicar las técnicas de Core y William en los pacientes que ingresan al servicio de fisioterapia de Indeportes Antioquia con diagnóstico médico de lumbalgia mecánica en edades entre 14 y 25 durante el segundo semestre de 2010, con el fin de determinar la efectividad de estas técnicas en el tratamiento de la lumbalgia.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Identificar las técnicas Core y Williams como métodos que optimicen la condición física de los deportistas que presenten lumbalgia mecánica.

Observar los resultados que tienen las técnicas de Core y Williams en pacientes que presenten lumbalgia.

Realizar un análisis estadístico de la evolución de los pacientes con el fin de valorar su efectividad.

Mejorar la condición física de los deportistas que asisten al servicio de fisioterapia con diagnóstico de lumbalgia mecánica.

Fortalecer musculatura abdominal, lumbar y glútea por medio de las técnicas

Core y William con el fin de disminuir la incidencia de la lumbalgia.

JUSTIFICACIÓN.

Este trabajo se realizó con el fin de brindar una posibilidad a los deportistas de Indeportes Antioquia, con diagnóstico médico de lumbalgia mecánica para conocer y aplicar las técnicas de Williams y de Core y así recuperar los síntomas que trae consigo esta patología a la vez mejorando las cualidades y capacidades físicas de cada uno de ellos. Se ha observado la necesidad de implementar estas técnicas de rehabilitación en los deportistas debido a los episodios dolorosos que han tenido a nivel de la columna lumbar como consecuencia de sobrecargas, tensiones, debilidad, malas posturas y falta de flexibilidad muscular, lo que ocasiona abandono de las diferentes actividades como también de las competencias en las que participan activamente. Con la aplicación de las técnicas de Williams y Core, se logra tener un efecto muy positivo en la mejora de los síntomas de la lumbalgia mecánica, a la vez que se va a aumentar la fortaleza de las estructuras implicadas en dicho proceso.



PROPUESTA METODOLOGICA.

TIPO DE ESTUDIO:

El tipo de estudio es descriptivo porque se basa en la observación y descripción de la efectividad que tienen las técnicas de rehabilitación fisioterapéuticas Core y Williams en los deportistas que asisten al servicio de fisioterapia de Indeportes Antioquia.

METODO:

El método es deductivo, porque se pretende verificar la efectividad de las técnicas de columna para la rehabilitación en fisioterapia en pacientes que presentan

diagnostico medico de lumbalgia, y como este método nos indica buscamos analizar la consecuencia de la aplicación de dichas técnicas.

DISEÑO:

El diseño es experimental, longitudinal que determina el efecto que tiene la aplicación de técnicas de rehabilitación fisioterapéuticas en el tratamiento de la lumbalgia mecánica en los deportistas que ingresan al servicio de fisioterapia, así mismo se reunirán datos en dos momentos, los cuales se realizaran al inicio y al final del proceso de rehabilitación de la lumbalgia para determinar cambios en las estructuras fisiológicas comprometidas en esta patología.

ENFOQUE:

El enfoque es cuali – cuantitativo estructurado porque busca analizar las consecuencias de la aplicación de dichas técnicas que especifica las características del diseño antes de obtener un solo dato, utilizando herramientas como evaluación fisioterapéutica y la encuesta.

POBLACION Y MUESTRA:

Deportistas que ingresan al servicio de fisioterapia de Indeportes Antioquia con diagnóstico médico de lumbalgia mecánica.

FUENTE DE INFORMACION.

FUENTE PRIMARIA:

Se realiza una evaluación en el momento de ingresar el paciente al servicio de fisioterapia y en el momento de finalizar las terapias.

FUENTE SECUNDARIA:

Se desarrolla una encuesta en donde el paciente determina su evolución con respecto a la lumbalgia y a las técnicas implementadas a lo largo de su rehabilitación. Además, con base a la evaluación final se obtendrán los cambios a nivel de las estructuras que determinan en cierto grado la evolución del paciente.

RESULTADOS:

Se realizo evaluación a 20 pacientes que ingresaron al servicio de fisioterapia con diagnóstico médico de lumbalgia mecánica que oscilaban en edades entre 14 y 25 años, entre el 19 de julio hasta el 15 de octubre.

Se tuvo en cuenta unos criterios de inclusión como ser deportista activo con diagnóstico médico de lumbalgia mecánica y con edades entre 14 y 25 años de edad. Una exclusión para pacientes con escoliosis, enfermedades degenerativas de disco, lumbociáticas, acortamiento óseo, sacroileitis, traumatismo reciente de

tejidos blandos y estar tomando medicamentos antiinflamatorios.

Fueron seleccionados 13 pacientes de los 20 que fueron evaluados, con asistencia de 8 a 10 sesiones de fisioterapia de lunes a viernes según la disponibilidad de cada uno.

El tratamiento fue indicado con 15 a 20 minutos de medios físicos (Criomasaaje y compresas húmedo caliente en región lumbar). Posteriormente se indica ejercicios de la técnica de Williams y de Core de forma progresiva. Al finalizar se aplica tens bifasico simetrico a nivel lumbar de 10 a 15 minutos a tolerancia del paciente.

Se dieron resultados positivos en los pacientes con respecto a la disminución del dolor, con mejora en la flexibilidad y fuerza muscular, al igual que en la coordinación y equilibrio postural.

Con respecto a la encuesta de satisfacción, los pacientes dieron respuestas positivas hacia el tratamiento con las técnicas de rehabilitación, manifestando que fueron de mucha utilidad para la mejora de su patología y para el fortalecimiento de sus cualidades y capacidades físicas.



CONCLUSIONES:

Según lo observado encontramos que las técnicas de Williams y de Core, son efectivas para el tratamiento de la lumbalgia mecánica, mejorando la flexibilidad y fuerza muscular de la parte central del cuerpo y mejorando la propiocepción, coordinación y equilibrio.

Las técnicas utilizadas de rehabilitación fisioterapéuticas, contribuyeron a la optimización de las cualidades y capacidades físicas de los pacientes, logrando un mayor desarrollo de su potencial deportivo.

La aplicación de las técnicas de Williams y de Core además de mejorar los síntomas de la lumbalgia en los pacientes deportistas, también ayuda a prevenir posteriormente la aparición de futuros episodios que alteren las capacidades físicas en las diferentes disciplinas deportivas.



RECOMENDACIONES:

Implementar un programa de fisio - profilaxis en las ligas deportivas para realizar un trabajo corporal completo en los deportistas; en los cuales se realicen ejercicios de fortalecimiento a todas las estructuras, ejercicios de propiocepción, equilibrio, flexibilidad y coordinación.

Capacitar a los deportistas en uso de higiene corporal en cuanto al desarrollo del gesto deportivo de cada una de las modalidades.

Analizar biomecánicamente los movimientos en el gesto deportivo de los participantes, para observar que debilidades se presentan a nivel muscular esquelético y asimismo poderlos corregir enfocándose en estos puntos claves, todo esto como método de prevención hacia futuros episodios de lesiones a nivel de la columna vertebral y como potencial importante para determinar un mejor rendimiento a nivel deportivo.



REFERENTES BIBLIOGRAFICOS:

BIBLIOGRAFIA.

Gallego izquierdo, Tomás. Bases teóricas y fundamentos de la fisioterapia. Buenos aires; Madrid: Medica Panamericana, 2007. Pág. 196.

Silke Grotkasten, Hubert Kienserle. Gimnasia para la columna vertebral, 8va edición, editorial paidotribo. Pág. 13.

Santiago Palacios. Salud y medicina de la mujer. Lumbalgia, editores Harcourt. S.A, 2001. Pág., 426.

Ramamurthy, Rogers, Alanmanou .Toma de decisiones en el tratamiento del dolor, 2ª edición, pagina 2.

Felipe Obando Obando. Rehabilitación profesional. Rehabilitación, Editores Universidad Estatal a distancia. Pág., 115.

Claudio Gil Soares de Araújo. Flexitest, el método dela evaluación de la flexibilidad, editores Paidotribo, 2005. pág. 4.

Dr. Jurgen Weineck. Salud, ejercicio y deporte. Deporte, editor Paidoribo, 2001. pág. 12.

J.Quevauvillerts, Lperlemter. Diccionario de enfermería, enciclopedia práctica. Lumbalgia, Editorial España Elsevier.2004. pág. 484 – 510.

Patrick Fransoo. Examen Clínico del paciente con lumbalgia, compendio practico

de reeducación, Editores Frison – Roche, Paris, 1998.

Axel Gottlob. Entrenamiento muscular diferenciado, tronco y columna vertebral, Editorial paidotribo, 2008, pag. 413.

Andry Vleeming, Vert Mooney, Rob Stoeckart. Movimiento, estabilidad y dolor lumbopélvico, elsevier España 2008, pag 26.

Gregory P. Grieve. Movilización de la columna vertebral, 2ª edición, Editorial paidotribo, 2001, pag 23.

Deniel H. kim, Steven C. Ludwig., Alexander R, Vaccaro, Jae- chil Chang. Atlas de lesiones vertebrales en adultos y niños. Elsevier España 2010, pag 219.

Julio DiéquezPapí. Entrenamiento funcional en programa fitness, Vol. II. Editor INDE publicaciones, 2007.

Agaregory P. Grieve. Movilización de la columna vertebral, manual básico de método clínico, segunda edición. Editorial Paidotribo, 2001.

A. I Kapanji. Fisiología articular, tronco y raquis. Quinta edición. Editorial Panamericana.

Dr. Stanley Hoppenfeld. Exploración física de la columna vertebral y las extremidades. Editorial El manual moderno, México, D.F – Santa Fé de Bogotá.

WEBGRAFIA

<http://www.indeportesantioquia.gov.co>

http://www.medilegis.com/bancoconocimiento/O/Orto_v15n3dic_lumbar/orto_lumbar.htm

http://www.dre-learning.com.mx/mdli/parte_4.htm

http://www.saludalia.com/Saludalia/web_saludalia/cirugia/doc/rehabilitacion/doc/lumbalgia_mecanica.htm

<http://www.scribd.com/doc/2526606/Historia-de-los-ejercicios-de-williams>

<http://www.terapia-fisica.com/ejercicios-de-williams-y-reagan.html>

http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-105013_archivo_pdf.pdf

http://www.unal.edu.co/dib/promocion/etica_res_8430_1993.pdf

<http://www.dmedicina.com/enfermedades/musculos-y-huesos/lumbalgia>.

http://www.stayinginshape.com/4union/libv_espanol/r09s.shtml.

<http://www.efdeportes.com/efd97/core.htm>.