

ESTUDIO EPIDEMIOLÓGICO DEL DOLOR LUMBAR EN LOS DEPORTISTAS DE PATINAJE DE LA LIGA ANTIOQUEÑA EN EL PRIMER SEMESTRE DE 2008

EPIDEMIOLOGICAL STUDY FOR LOW BACK PAIN IN SPORTS OF ANTIOQUEÑA THE LEAGUE OF SKATING IN THE FIRST HALF OF 2008

**ELIZABETH ARROYAVE CALAD
FRANCY DAHIANA GIL GOMEZ
ADRIANA MARIA CUELLAR**

RESUMEN

El síndrome de dolor lumbar, es el dolor que se produce en la región inferior de la espalda, puede deberse a múltiples factores como un esfuerzo excesivo o una mala postura, puede alterar diferentes estructuras como ligamentos, músculos, discos vertebrales y vértebras.

Teniendo en cuenta el patinaje como un deporte de alto rendimiento, el cual integra cualidades físicas como la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, que requieren de un trabajo técnico-táctica de intensidad constante. En este campo deportivo es muy común encontrar problemas relacionados con la columna como la lumbalgia puesto que la posición típica adecuada del gesto deportivo de inclinación de tronco hacia delante, en una posición donde el centro de gravedad se encuentra por debajo de lo normal, acompañado de flexión de rodillas por tiempos prolongados se puede definir biomecánicamente como un factor influyente en el dolor lumbar.

El trabajo se realizó por medio de una investigación con 53 deportistas de la Liga Antioqueña de patinaje, se tuvo en cuenta el patinaje

artístico, de carrera y hockey. Se pretendió determinar la prevalencia del dolor lumbar en dicho deporte. Los resultados obtenidos consisten principalmente en que un 57% de la población a sufrido dolor de espalda, el cual a un 58% se le ha incrementado mientras practica dicho deporte, solo a un 30% se le ha diagnosticado como dolor lumbar. Por este dolor el 28% de la población se ha visto en la necesidad de suspender la práctica deportiva y por último solo el 21% de los patinadores ha recibido fisioterapia por dolor en la parte baja de la espalda.

PALABRAS CLAVES

Dolor lumbar, factores de riesgo, alteración postural, mecánica corporal y postural, anatomía y biomecánica de la columna, epidemiología, gesto deportivo

ABSTRACT

The syndrome of lumbar pain, is a pain which is produced in the lower back region, it can appear for multiple factors, like exertion or bad posture. This syndrome alters different kinds of body structures like ligaments and spine, muscles and column bones.

Focus on skating as a high performance sport, which integrate physic qualities like strong, speed, endurance and flexibility that require



technical-tactic work with constant intensity. In this sport it is very common to find troubles related with the spine column, because appropriate typical position of sporty gesture of tilt trunk toward front, in a position where the gravity center is below normal, with a (FLEXION) of the knees for long times can be biomechanicly defined as an influential factor in lumbar ache.

The work was done through an investigation with 53 sportsman of the Liga Antioqueña de patinaje, including skating, racing skating and hockey it was pretended to determine the prevalence of lumbar ache in that sport. The results obtained consist mainly in that 57% of population has suffered back ache. And 58% of them has suffered an increased of the pain while practicing that sport, only 30% has been diagnosed as lumbar ache because of this pain 28% of population has to suspend the sport practice and finally only 21% of skaters has received physiotherapy for pain in the lower.

KEY WORDS

Low Back Pain, Risk Factors, Posture diseases, body mechanics and posture, anatomy and biomechanics of the spine, epidemiology, sporting gesture.

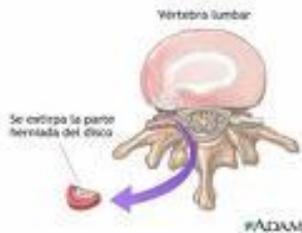


INTRODUCCIÓN

Con este trabajo pretendemos reconocer e identificar los problemas de dolor de espalda y lumbares que se presentan en el deporte del patinaje buscando analizarlos Factores de riesgo en dicho deporte. Con el fin de evitar estas posibles lesiones se recolectará la información teniendo como fuente entrevistas, encuestas e información suministrada de la sección de medicina deportiva de INDEPORTES ANTIOQUIA. Y así ofrecer al deportista de la liga de patinaje de Antioquia realizar programas y actividades que mejoren el rendimiento deportivo y a su vez contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los deportistas.

En este campo deportivo es muy común encontrar problemas relacionados con la columna como el dolor lumbar puesto que la posición típica del gesto deportivo de flexión de cadera y tronco, acortando el psoas, genera continuamente tensión en la zona lumbar del deportista, adicionando además la exigencia tan alta que este deporte requiere en cuanto a movimientos de reacciones fuertes y espontáneas. Por tanto perteneciendo al área de la salud y siendo este un tema de gran interés para nosotros, decidimos realizar este trabajo con enfoque hacia el dolor lumbar resultantes a causa del

patinaje, puesto que es un tema evadido por su complejidad y a su vez tiene gran incidencia en las personas que lo entrenan. Se diseñó una encuesta con el fin de aplicarla a los deportistas de patinaje en sus diferentes modalidades, carrera, artístico y hockey de la liga Antioqueña, para identificar cuál es la principal causa de la lumbalgia. Se analizaron los resultados de la encuesta para determinar los factores que desencadenan el dolor lumbar en los deportistas de patinaje.



PROPUESTA METODOLÓGICA

TIPO DE ESTUDIO. El tipo de estudio es descriptivo ya que por medio de este método se identifican, se registra, se analizan y se interpretan los hallazgos patológicos del dolor lumbar presentes en los deportistas de la liga de patinaje de Antioquia.

MÉTODO. Método deductivo que recoge una información general por medio de entrevistas, encuestas e información suministrada por la sección de Medicina Deportiva de INDEPORTES Antioquia y por los deportistas de las diferentes modalidades de liga de patinaje de Antioquia, además se analizaron y se establecen registros que muestran índices estadísticos específicos.

ENFOQUE. Este trabajo aplicativo va encaminado a la recolección de la información de forma cualitativa de las causas del dolor lumbar en los patinadores de la liga de patinaje

y cuantitativamente brindando la información de cifras estadísticas de las lesiones en deportistas de las ligas de Antioquia 1998-2002, y más específico en las lesiones lumbares de los patinadores. Estos datos se recolectaron por medio del Médico especialista Felipe Eduardo Marino Isaza de INDEPORTES Antioquia.

DISEÑO. El diseño del proyecto es no experimental de tipo transversal o de prevaletencia ya que por medio de la observación se recoge la información y luego se hace una interpretación de datos, para analizarlos y generar discusiones frente a estos resultados y llegar a conclusiones que nos disminuyan factores de riesgo patológicos en los patinadores.

POBLACIÓN Y MUESTRA

Población. La población está conformada por todos los patinadores de carrera, artístico y hockey pertenecientes a la liga antioqueña de patinaje.

Muestra. La muestra está conformada por un grupo de 53 personas entre los 12 y 21 años, de ambos sexos participantes activos y directos de la liga de patinaje de Antioquia, correspondientes a la población seleccionada de acuerdo a la encuesta realizada a los patinadores pertenecientes a la liga, sea que presenten si o no, historia del dolor lumbar.

Los deportistas tienen un promedio de práctica deportiva de un promedio de 16 horas a la semana.

RESULTADOS

Según la encuesta realizada se concluye que el sexo más prevalente en el patinaje con un 53% es el femenino, la edad que más prevalece entre los deportistas

con un 19% es la de 16 años. La modalidad de patinaje más entrenada es la de carrera en un 76%, la mayoría de la población lleva entre 5 y 7 años según un 30% de estar practicando este deporte, según el 58% entrenan entre 3 y 4 horas y el 38% indica que el total es de 7 días de preparación.

Otros datos arrojados por la encuesta indican que un 57% de la población a sufrido dolor de espalda, el cual a un 58% se le ha incrementado mientras practica dicho deporte, solo a un 30% se le ha diagnosticado como dolor lumbar.



Por este dolor el 28% de la población se ha visto en la necesidad de suspender la práctica deportiva y por último solo el 21% de los patinadores ha recibido fisioterapia por dolor en la parte baja de la espalda.

CONCLUSIONES

Por medio de este trabajo se logró identificar que la mayoría de personas que entrenan patinaje son propensas a sufrir dolor de espalda, ya que dicho deporte requiere según su parte técnica de adoptar posiciones que involucran directamente la columna.

La inclinación de tronco hacia delante en una posición del centro de gravedad por debajo de lo normal, acompañado de flexión de rodillas por tiempos prolongados como posición adecuada para la práctica de patinaje se puede definir

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- www.secretariasenado.gov.co/leyes/CONS_P91.HTM

biomecánicamente como un factor influyente en el dolor lumbar.

Gracias a este trabajo afianzamos de manera teórico-práctica los fundamentos y gestos deportivos del patinaje.

RECOMENDACIONES

En el proceso de aplicación de este trabajo se identificó la necesidad que tiene la liga de patinaje de Antioquia de mantenerse al tanto del proceso de evolución de cada deportista ya que la mayoría de la población se encuentra en edades de crecimiento, siendo esto importante para la planeación del trabajo en pro a la prevención de problemas lumbares en este caso.

Destinar un grupo interdisciplinario que se encargue del proceso de promoción y prevención en la Liga de patinaje de Antioquia.

Implementar un programa de Fisioprofilaxis puesto que estos son específicos para la elongación y está diseñado para estirar todos los grupos musculares con el propósito de revertir las tendencias de estos desbalances en los deportistas de patinaje de la liga



Antioqueña y así prevenir dichas lesiones.

Realizar trabajos de fortalecimiento ya que este no es primordial para los entrenadores ni para los deportistas.

- www.kinesiouba.com.ar/docs/4/patin_carrera.pdf
 - www.ligapatinajedeantioquia.com/esc_historia.phe
 - www.anatomia.tripod.com/columna_vertеbral.htm
 - www.geocities.com/amirhali/_private/lumbalgia.htm
 - www.dmedicina.com/salud/musculos_huesos/lumbalgia.html
 - http://www.anatomiahumana.ucv.cl/efi/2008/Modulos%202008/Artrologia_Axial.pdf
 - http://www.columna.cl/index_archivos/Page346.htm
 - Biomecánica clínica del aparato locomotor Zip.
 - García Ruisanchez, María José
- ¹García Ruisanchez María José, Lumbalgia mecánica, Enero2001; p 1-3. saludalia@saludalia.com Consulta Mayo 2005.
- ¹ Cailliet, Rene, Lumbalgia. 6ª. México, D.F.: El manual moderno, 1993. pag 11.
 - Diccionario de Medicina OCEANO MOSBY