Corregir las **malas posturas**, moverse **sin forzar ni sobrecargar** la columna vertebral y **fortalecer la musculatura**, claves para evitar las molestias raquídeas

Dar la espalda al dolor

INÉS GALLASTEGUI / FOTO: GONZÁLEZ MOLERO / GRANADA

HAY quien asegura que el dolor de espalda es el precio por caminar sobre dos pies en lugar de sobre cuatro patas. Dicho de otra manera: los primeros homínidos que empezaron a andar erguidos –para utilizar sus manos en menesteres menos pedestres– estaban iniciando el camino que convertiría a sus descendientes en la especie más inteligente y poderosa de la Tierra, pero también acababan de inventar la lumbalgia, el dolor de cuello y la hernia discal.

Sin embargo, de nada sirve culpar al 'Homo Erectus' de nuestras molestias. Las malas posturas al andar, trabajar o dormir y los movimientos inadecuados cuando hacemos deporte o tareas rutinarias son los que originan la mayoría de dolores de espalda. Un problema que sufren alguna vez la mitad de los adultos y que motiva bajas laborales en un tercio de la población activa, según los datos aportados por el doctor Miguel Ángel Gallo Vallejo, director del Centro de Medicina Deportiva del Patronato Municipal de Deportes (PMD) de Granada.

La dimensión del problema justifica la aparición de las llamadas Escuelas de Espalda, que imparten a grupos de pacientes cursos sobre la anatomía de la columna, las normas de higiene postural y los ejercicios básicos para prevenir y, en su caso, mejorar las afecciones vertebrales. «La norma común de todas las Escuelas de Espalda –explica Gallo– es mantener un buen control muscular, primero conscientemente aprendido y después automatizado, en cualquiera de las actividades que el paciente vaya desarrollando en su vida corriente». Así se logra un buen uso de la mecánica corporal en el trabajo, las tareas domésticas o el deporte.

La primera de estas escuelas surgió en los años 60 en Suecia: la iniciativa partió de la industria automovilística, preocupada por la pérdida de rendimiento laboral de sus trabajadores con problemas de columna. Hoy en día hay miles en todo el mundo. Quizá la última en inaugurarse es la que promueve el PMD de Granada, que organiza un curso de tres días de duración al mes, aunque está dispuesto a ampliar su frecuencia si la demanda así lo exige.

Recta pero relajada

Para el doctor Gallo, responsable de esa iniciativa, hay varias claves para prevenir o –si ya han aparecido– mejorar las molestias raquídeas. Por un lado, se trata de corregir las malas posturas que la mayoría de las personas adoptan sin darse cuenta. Para ello es preciso mantener la espalda recta pero relajada. Por otro lado, hay que aprender a mover nuestro cuerpo sin forzar ni sobrecargar la espalda, evitar movimientos bruscos y no arquear ni rotar en exceso la columna. Por último, mantener un buen tono muscular es básico para prevenir lesiones: tanto los músculos abdominales como los lumbares y dorsales, cuando están fuertes, actúan como una especie de faja que ayuda a mantener una postura correcta sin el menor esfuerzo.

Anatomía

Es importante que los pacientes conozcan la anatomía de la columna vertebral. Formada por huesos, ligamentos, músculos y tendones, protege en su interior a la médula espinal, de la que salen los nervios. La columna tiene 33 vértebras: 7 cervicales, 12 dorsales, 5 lumbares y 9 sacrocoxígeas, estas últimas fusionadas entre sí.

Los discos intervertebrales unen las vértebras y actúan como amortiguador. Estos discos, al ser flexibles –están formados por un núcleo pulposo interno rodeado de un anillo fibroso–, permiten que la columna pueda realizar movimientos de flexión, extensión, inclinación lateral y rotación.

La espalda del feto y el recién nacido tiene una curva única en forma de C. Cuando el bebé es capaz de mantener erguida la cabeza, aparece la curva cervical y cuando ya se sostiene en pie y da los primeros pasos, se forma la curva lumbar.

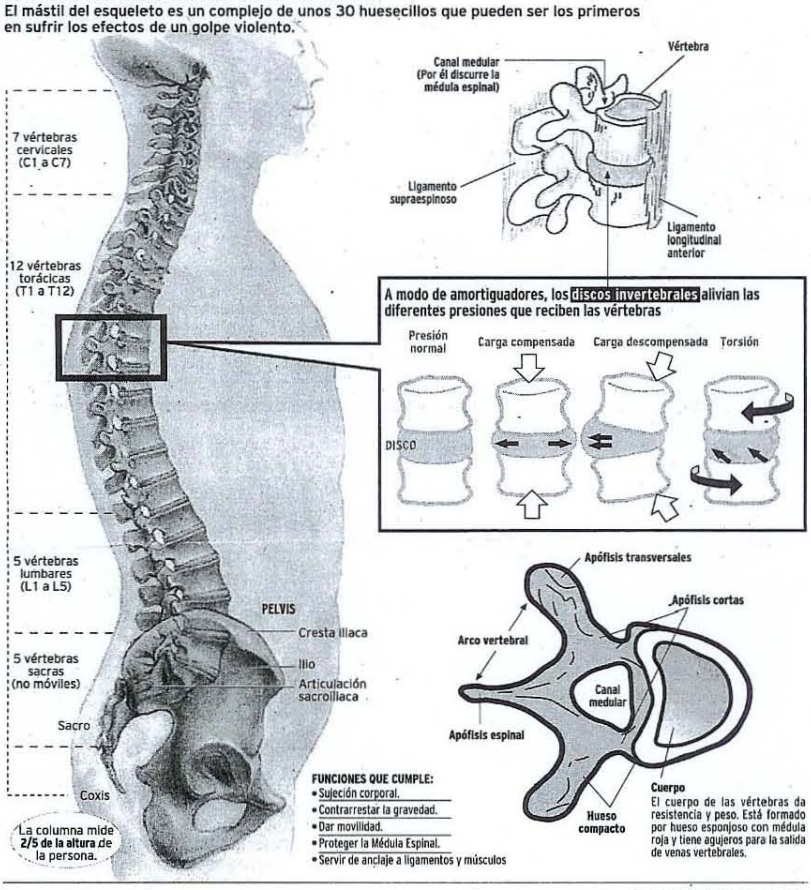
Curvaturas

El médico comenta que, en muchas ocasiones, el dolor de espalda se genera por una exageración de la curvatura de la espalda, como ocurre con la hiperlordosis, consecuencia de una postura deficiente –pecho hundido y vientre salido– y un mal estado de la musculatura vertebral y abdominal. Este problema se ve agravado por la obesidad y durante el embarazo. También se acentúa con el uso de tacones altos, por lo que llevar este tipo de zapatos durante la gestación –por ejemplo, como ha hecho la princesa Letizia– es doblemente perjudicial.

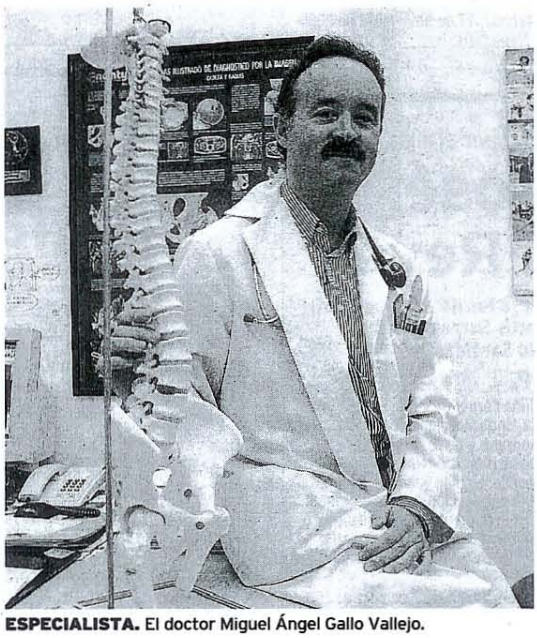
Otro caso de aumento de la curva normal se produce en la cifosis, en este caso en la región dorsal, cuyo exponente máximo sería la chepa. Puede ser postural, debido a una posición forzada en el trabajo, con la cabeza muy inclinada hacia delante, por ejemplo en mecanógrafos y conductores. Causa dolor por la contractura de los músculos, sobre todo en la zona dorsal, entre las paletillas. También puede aparecer en adolescentes –se corrige con corsé– y en

NUESTRA COLUMNA VERTEBRAL

El mástil del esqueleto es un complejo de unos 30 huesecillos que pueden ser los primeros en sufrir los efectos de un golpe violento.



INFOGRAFÍA: DANI GARCÍA



ESPECIALISTA. El doctor Miguel Ángel Gallo Vallejo.

DATOS

- **Curso:** Escuela de Espalda del Patronato Municipal de Deportes (PMD) de Granada.
- **Duración:** Tres días.
- **Contenidos:** Primer día, una hora de clase teórica sobre la anatomía de la columna vertebral e higiene postural. Segundo día, una hora de clase práctica con ejercicios en seco y tercer día, una hora de clase práctica con ejercicios en piscina. Las clases prácticas, impartidas por fisioterapeutas, están destinadas a la prevención y mejora del dolor de espalda.
- **Lugar:** Centro de Medicina Deportiva del PMD y piscina del Complejo Deportivo Núñez Blanca del Zaidín.
- **Plazas:** 16 por grupo, un grupo al mes.
- **Precio:** 12 euros.
- **Inscripciones:** Centro de Medicina Deportiva del PMD. Estadio Los Cármenes. C/ Pintor Maldonado s/n. Teléfono: 958 12 78 88.

Lo correcto es dormir boca arriba o de costado, pero nunca boca abajo

Nadar es el mejor ejercicio, porque reduce la presión sobre la columna

ancianos, en este caso a causa de la descalcificación de los huesos.

La escoliosis es la desviación lateral de la columna. Cuando es grave, se deforman las vértebras y las costillas y aparece una joroba. Es fundamental detectar esta malformación cuanto antes –aparece antes de la pubertad– para tratarla e impedir que progrese.

El dolor cervical es uno de los más frecuentes entre quienes trabajan delante de un ordenador, por sobrecarga de los músculos y ligamentos que sostienen este tramo de la columna. Otra lesión frecuente en la zona es el llamado latigazo cervical, generalmente por accidente de tráfico. También provocan fuertes dolores la artrosis cervical –los discos intervertebrales se desgastan y se acaban comprimiendo los nervios– y la hernia discal –que se produce cuando el anillo fibroso o el nucleo, o ambos, se desplazan y comprimen el nervio–.

Menos frecuentes son la espondilolisis –falta de unión del arco posterior de la vértebra– y la espondilolistesis –la patología anterior degenera y una vértebra se desplaza hacia adelante–. Ambas producen dolor lumbar.

La estenosis –estrechamiento del canal espinal– aparece en los ancianos y el dolor suele extenderse hacia las piernas, al afectar al nervio ciático.

Aparte de corregir vicios posturales, la Escuela de Espalda también adiestra a los pacientes sobre los ejercicios que más les convienen. Entre ellos, apunta el doctor Gallo, están los de movilidad de la columna cervical y lumbar, los de estiramiento y los de fortalecimiento de la musculatura abdominal, lumbar y dorsal.

El especialista en Medicina Deportiva asegura, sin ninguna duda, que la disciplina que más beneficios produce en la espalda es la natación. «No se ejerce tanta presión sobre los discos intervertebrales como cuando estamos de pie. Además, en el agua hay un gran estiramiento y fortalecemos todos los grupos musculares».

Aunque algunos estilos, como la braza o la espalda, son «lordotizantes» –porque obligan al cuerpo a acentuar la curvatura lumbar–, es posible adaptarlos para que puedan practicarlos sin problemas personas con dolor. Así ocurre, de hecho, en los cursos de Natación Terapéutica que organiza el PMD.

Dormir bien

En la escuela también se ofrecen algunos trucos para el día a día. Dormir boca abajo es una postura absolutamente desaconsejada, porque la columna vertebral sufre una rotación y el cuello queda doblado. La postura ideal es boca arriba o de costado con las piernas flexionadas o con una pierna flexionada apoyada sobre un cojín o almohada. Las almohadas cervicales de materiales que se adaptan a la forma y el peso de la cabeza son las más adecuadas para mantener la columna recta. Para quienes tienen la mala costumbre de dormir boca abajo, Miguel Ángel Gallo recomienda meterse en los bolsillos del pijama algún objeto –una pelota pequeña o un par de calcetines– que moleste cuando, durante el sueño, el durmiente trate de regresar a su postura favorita.

Los 16 mandamientos de la espalda

I. G. GRANADA

De pie

- Evite hacer movimientos bruscos.
- Cambie de postura frecuentemente.
- Para inclinarse, mejor flexionando la cadera y las piernas que la espalda.
- No apoye todo el peso del cuerpo sobre una de las caderas, torciendo la espalda.
- Evite los ejercicios que arqueen o sobrecarguen la región lumbar.
- No lleve zapatos de tacón alto.

Sentado

- Al sentarse, pegue toda la espalda al respaldo, que debe estar firme y recto. Toda la planta de los pies ha de descansar sobre el suelo. No repantigarse ni cruzar las piernas.
- En el automóvil, la espalda debe ir bien apoyada en el respaldo y la cabeza en el reposacabezas. Los brazos y piernas del conductor han de estar flexionados y sus rodillas, algo más altas que las caderas.

Tareas

- No levante objetos pesados. Si no queda más remedio, hágalo flexionando las rodillas y acercando el objeto lo más posible a su cuerpo. Evite los pesos mal equilibrados. Es conveniente dividir el peso entre ambos brazos. Para llevar un carrito de la compra, mejor empujarlo por delante que arrastrarlo por detrás.
- No intentar alcanzar objetos que están por encima de la altura de los hombros.
- Para hacer tareas largas de pie, es bueno adelantar una pierna y reposar el pie en algún objeto algo más alto que el otro.
- Si usa una fregona, muévala de adelante a atrás, nunca de lado.

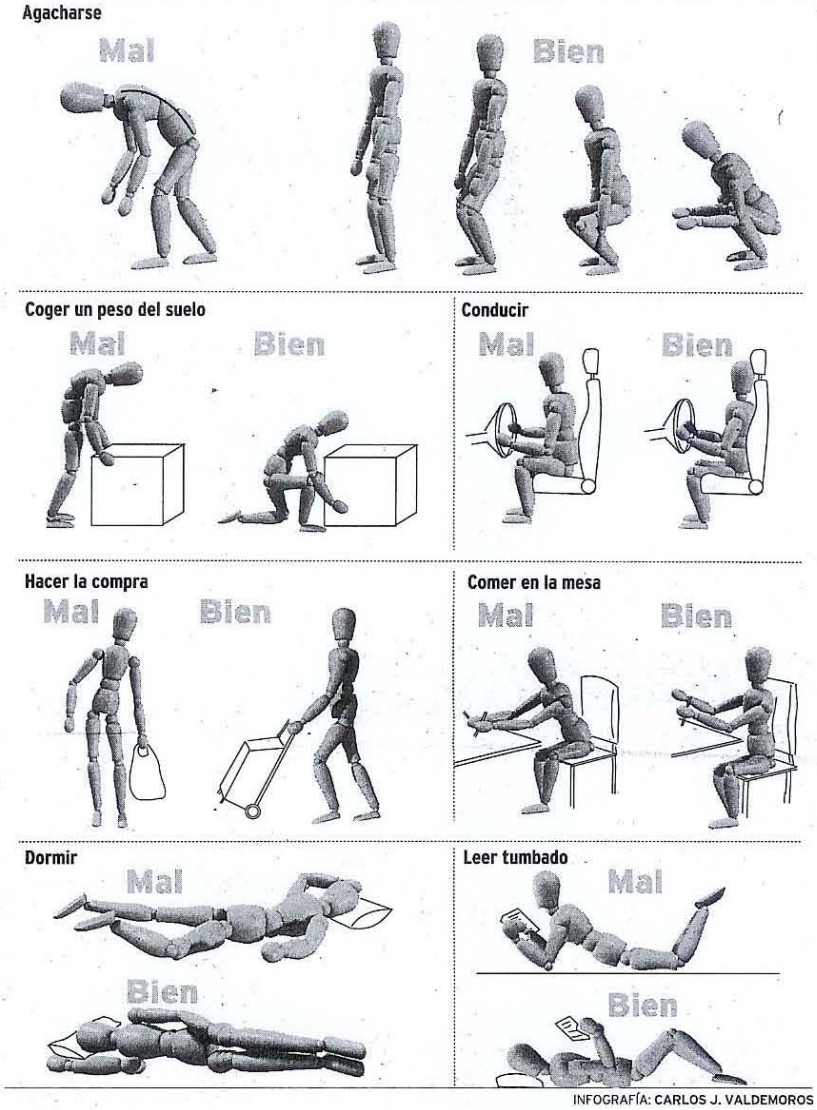
Para dormir

- Nunca dormir boca abajo. La mejor postura es de costado, con las rodillas flexionadas. Si se duerme boca arriba, es conveniente colocar una almohada o cojín debajo de las rodillas: así la zona lumbar no se arquea.
- Duerma sobre un colchón firme, pero no duro: que se adapte al cuerpo sin hundirse. Los de látex son muy aconsejables.
- La cama debe medir como mínimo 80 centímetros de ancho para una persona, 150 para dos. De largo, al menos 10 centímetros más que la estatura de su ocupante.
- La almohada no debe ser ni demasiado grande ni demasiado pequeña. No es bueno dormir sin ella. La cabeza debe quedar bien sujeta. Son muy buenas las cervicales de materiales que se adaptan al peso.

La espalda debe estar bien apoyada sobre el respaldo del asiento

CÓMO PROTEGER LA ESPALDA

Una causa común del dolor de espalda es la tensión que provocan determinadas posturas, cuando se realizan de forma incorrecta, exagerada o eliminando la curva de la columna se pueden producir sobrecargas en la espalda con el consiguiente dolor. Por esa razón es importante realizar bien las posturas y mantenerlas correctamente, a continuación detallamos algunas de la formas en las que han de hacerse



INFOGRAFÍA: CARLOS J. VALDEMOROS

Buenos hábitos desde niños

I. G. GRANADA

El director del Centro de Medicina Deportiva del Patronato Municipal de Deportes (PMD), Miguel Ángel Gallo Vallejo, destaca la importancia de que las personas se acostumbren desde edades tempranas a mantener posturas correctas que no dañen la espalda y a realizar los movimientos y ejercicios necesarios para mantener una buena salud en su columna vertebral. La adquisición de buenos hábitos permite prevenir dolores y enfermedades sin hacer ningún esfuerzo, ya que se realizan de forma inconsciente. «Deberían impartir higiene postural en los colegios», afirma el médico.

Sin embargo, no sólo los adultos, con sus posturas forzadas en las tareas domésticas y en el trabajo, encuentran dificultades para conservar la salud de su espalda: la mayoría de los escolares se ven obligados a cargar pesos excesivos cuando van al colegio, debido a los requerimientos de los profesores.

Los libros escolares en fascículos aligerarían los carritos y mochilas

Mochilas de 12 kilos

«He pesado mochilas escolares de hasta 12 y 13 kilos», asegura el doctor Gallo, quien considera ese peso una auténtica barbaridad para ser cargado o arrastrado por niños de corta edad. Su propuesta es que las editoriales publiquen los libros por fascículos, de manera que los alumnos sólo tengan que llevar cada día la lección que se está viendo en clase y, como mucho, la anterior y la siguiente, pero no todo el libro. Además, cree que los profesores no deberían ser tan «quisquillosos» al pedir una libreta distinta para cada asignatura, porque eso aumenta el peso de la bolsa.

El médico recomienda a los padres enseñar a los pequeños a llevar el carrito con el material escolar delante, con el asa a la altura de la cadera y empujándolo, en lugar de arrastrarlo por detrás, porque esto último obliga a mantener una postura forzada, con la espalda en rotación.

En caso de llevar mochila, Gallo aconseja ubicar los libros más grandes pegados a la espalda y los más pequeños, más al exterior. Si hay mucha carga, es mejor distribuirla además entre la mochila y las dos manos, para que esté más equilibrada.