



## LUMBALGIA DE LA EMBARAZADA Y MEDIO ACUÁTICO

Por: Miguel Ángel Gallo Vallejo, médico especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte, director del Centro de Medicina Deportiva y responsable del Programa de Natación Terapéutica de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Granada; Luz María Gallo Galán, médico del Servicio de Obstetricia y Ginecología del Hospital Universitario Sanitas La Moraleja; Antonio Serrano Zafra, licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte; María Luz Galán Rodríguez, médico, máster en Medicina Deportiva

El dolor lumbar está considerado como la complicación más frecuente del embarazo, presentándolo más de las dos terceras partes de las gestantes. El dolor aumenta con el avance del embarazo e interfiere con las actividades cotidianas, el trabajo y el sueño. Debido al impacto que tiene sobre la calidad de vida de las embarazadas y por el coste económico que conlleva, se han llevado a cabo numerosos estudios en los últimos años. Muchos de ellos señalan los beneficios resultantes de la práctica de ejercicio físico en el agua por las mujeres embarazadas, para la disminución y prevención del dolor lumbar. Este artículo indica las ventajas de la actividad acuática para embarazadas con lumbalgia del Centro de Medicina Deportiva de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Granada por medio de su programa 'Deporte Terapéutico', con más de 30 años de experiencia.

El embarazo supone un esfuerzo muy importante para el cuerpo de la madre. Los cambios físicos producidos durante la gestación pueden provocar dolor lumbar relacionado con el embarazo. La pérdida de calidad de vida de las embarazadas que presentan lumbalgia, junto con las importantes repercusiones socioeconómicas que ocasiona, tanto por la pérdida de jornadas de trabajo, como por la atención sanitaria, han hecho que se lleven a cabo numerosos estudios para analizarlo.

### **Incidencia**

El dolor lumbar es uno de los padecimientos más antiguos y frecuentes de la humanidad. Probablemente sea consecuencia de nuestra condición de bípedos. El 80% de la población lo padece en algún momento de su vida. En las sociedades actuales occidentales, la incapacidad asociada con dolor lumbar se ha convertido en un problema de gran importancia. En lo que concierne al dolor lumbar en las embarazadas, señalar que más de las dos terceras partes presentan dolor lumbar, estando considerado como la complicación más frecuente del embarazo. El 67% de las gestantes refieren dolor lumbar por la noche en la segunda mitad de la gestación.

### **¿Por qué se produce?**

Durante el embarazo se producen una serie de cambios musculoesqueléticos y físicos que provocan la adopción de una postura atípica en la embarazada caracterizada por un aumento de la cifosis dorsal y de la lordosis lumbar.

Además, se produce un desplazamiento de su centro de gravedad, que está relacionado con la aparición de la lumbalgia de la embarazada. El centro de gravedad se va adelantando y los músculos de la parte inferior de la espalda se ven sometidos a trabajar con más intensidad para sostener la columna vertebral. El abdomen se va agrandando. La mayor parte del peso ganado por la embarazada está concentrado en la parte inferior de la pelvis, junto con el aumento del volumen abdominal. Debido a esto, se produciría una tendencia a inclinar el cuerpo hacia delante, pero la embarazada tiende a compensar esta circunstancia con una inclinación hacia atrás, aumentando la lordosis lumbar.

Junto al factor mecánico (distensión de la musculatura de la pared abdominal, desplazamiento hacia adelante del centro de gravedad debido al desarrollo del feto y aumento de la lordosis lumbar), hay que añadir otros dos factores que intentan explicar la aparición de dolor lumbar durante el embarazo. El factor hormonal, ya que se segrega durante el embarazo una hormona llamada relaxina, que genera más

laxitud ligamentosa para dar lugar al crecimiento del feto en el útero, pero, como consecuencia negativa, existe un aumento de la lordosis lumbar. Y por último, un aumento del contenido total de agua corporal, en un promedio de 8,5 litros. Esta retención de fluido, particularmente a nivel del tejido conectivo de la columna vertebral y pelvis, aumenta la laxitud de estas articulaciones, pudiendo contribuir a la aparición de dolor lumbar.

### **¿Cómo se presenta la lumbalgia de la embarazada?**

El dolor lumbar en la embarazada es frecuentemente moderado, aunque también puede ser severo e incapacitante. El dolor es leve a moderado en el 50% de los casos y severo en el 25% de las embarazadas. La aparición de dolor lumbar ocurre frecuentemente alrededor de la semana 18 de embarazo, observándose la máxima intensidad de dolor entre las semanas 24 y 36. El dolor aumenta con el avance del embarazo e interfiere con las actividades cotidianas, el trabajo y el sueño. Si aparece dolor lumbar en la gestante durante



Distensión de la musculatura de la pared abdominal, desplazamiento hacia adelante del centro de gravedad debido al desarrollo del feto y aumento de la lordosis lumbar en la embarazada.

Más de dos terceras partes de las embarazadas presentan dolor lumbar, por lo que la práctica de la natación terapéutica y de ejercicios en el agua con regularidad y bien prescritos y dirigidos reporta a estas mujeres grandes beneficios



Ejercicio de relajación. La embarazada coloca un churro de goma espuma debajo de las corvas y otro debajo del cuello.

el primer trimestre, existe gran probabilidad de que exista dolor lumbar en el tercer trimestre de embarazo. Por último, reseñar que el dolor lumbar posparto es de menor intensidad que el dolor presente durante el embarazo.

#### **Importancia de la práctica de la natación terapéutica y de ejercicios en el agua para la prevención y mejora del dolor lumbar de las embarazadas**

La experiencia de muchos años del Centro de Medicina Deportiva de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Granada muestra, en la línea de diversos estudios publicados, que la práctica de ejercicios en el agua por las embarazadas, con regularidad y bien prescritos y dirigidos, les reporta grandes beneficios, entre los cuales se incluye una disminución importante del dolor lumbar, o que este no aparezca durante el embarazo.

La realización de ejercicios verticales (en posición vertical) en el agua, de los cuales el Centro de Medicina Deportiva tiene diseñados una gran variedad, con utilización de diverso material (tablas y churros de gomaespuma), les sirven a las gestantes para tonificar la musculatura abdominolumbar. Se alterna la realización de los ejercicios anteriormente citados con la práctica del estilo de natación de espalda, considerado como el más sano para la espalda y muy beneficioso para prevenir y mejorar el dolor lumbar de la embarazada. Cuando la técnica es adecuada, produce un estiramiento de

la columna vertebral, el cual es uno de los objetivos que se persiguen en las embarazadas, además de tonificar toda la musculatura posterior del raquis y los rectos del abdomen. Teniendo en cuenta que en la embarazada se produce una acentuación de la lordosis lumbar, se intenta enseñarles una adaptación del estilo de espalda: sin acentuar excesivamente la lordosis lumbar (estilo espalda no lordotizante). A veces se aconseja, para que la gestante se encuentre más relajada, que coloque un churro de gomaespuma debajo de las rodillas y otro, más corto, para que no le impida los movimientos de los brazos de espalda, debajo del cuello. El estilo braza, realizado de forma vertical para evitar la acentuación de la lordosis lumbar que provoca el estilo convencional, también puede ser utilizado.

#### **La actividad acuática para embarazadas en la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Granada**

Dentro de las 25 actividades médico-deportivas que ofrece el Centro de Medicina Deportiva de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Granada por medio de su programa 'Deporte Terapéutico', se incluye la actividad acuática para embarazadas. Conviene reseñar que durante las primeras 12 semanas de gestación, las embarazadas pueden seguir en su actividad normal en la piscina (natación, natación terapéutica o actividad física en el agua, entre otras), ya que al permanecer el útero intrapélvico, no hay riesgo de traumatismo. A partir del cuarto mes de embarazo, se integran



Embarazada realizando un ejercicio en posición vertical.



Embarazada nadando estilo espalda con un flotador cervical.

en la actividad acuática para embarazadas, que se lleva a cabo fundamentalmente en el vaso poco profundo y profundo de una de las piscinas municipales. Las embarazadas realizan dos sesiones a la semana de 45 minutos de duración dentro del agua, precedidos de 5 minutos de calentamiento antes de entrar en el agua y finalizando con cinco minutos de estiramientos cuando salen del vaso. Requiere para su perfecto desarrollo que el vaso poco profundo esté separado físicamente del vaso profundo, lo cual permite tener más intimidad y tranquilidad a las embarazadas, además de tener la posibilidad de utilizar música relajante para la realización de los ejercicios de respiración y relajación.

Las sesiones están estructuradas de la siguiente forma:

- **Calentamiento fuera del agua:** 5 minutos.
- **Calentamiento dentro de la piscina:** 5 minutos. Se realizan ejercicios de movilidad global.
- **Parte principal de la sesión:** 30 minutos. En el vaso poco profundo se realizan ejercicios relacionados con el parto (simulación de la contracción, relajación y pujos) y ejercicios de tonificación del suelo pélvico y de la musculatura pélvica implicada en el parto, miembros inferiores y superiores, ejercicios de flotación y de concienciación postural. Es en el vaso profundo donde se llevan a cabo

ejercicios aeróbicos utilizando los diferentes estilos de natación más aconsejables, así como ejercicios específicos para la musculatura abdominolumbar como los explicados anteriormente, para la prevención o disminución del dolor lumbar.

- **Vuelta a la calma:** 10 minutos. Ejercicios de respiración y de relajación, gracias a las propiedades que nos brinda el medio acuático.
- **Ejercicios finales de estiramiento:** 5 minutos (fuera de la piscina o en el mismo vaso poco profundo de la piscina, donde ha tenido lugar gran parte de la sesión).

### Conclusión

La práctica de ejercicio físico en el agua por las mujeres embarazadas, realizado con regularidad, con una prescripción adecuada y correctamente dirigido, puede ser una medida altamente recomendable para la prevención del dolor lumbar en la embarazada, o para su disminución.

Para más información:

**Ayuntamiento de Granada**

**Centro de Medicina Deportiva de la Concejalía de Deportes**

C/ Pintor Manuel Maldonado, s/n - 18007 Granada

[www.deportes.granada.org](http://www.deportes.granada.org) - [www.drmmiguelangelgallovallejo.com](http://www.drmmiguelangelgallovallejo.com)