



DOLOR DE ESPALDA: MÁS ALLÁ DE LAS CONTRAC- TURAS



UECORNELLÀ cat
"amb el verd al cor"



Nº COLEGIADO: 10467



ANTONI GRAU

1. DOLOR DE ESPALDA: MÁS ALLÁ DE LAS CONTRACTURAS

Hoy en día sufrir dolor de espalda es un hecho habitual en nuestra sociedad, además éste tipo de dolor afecta tanto a adultos cómo a niños.

Habitualmente los profesionales y gente de a pié asocian estos dolores a contracturas musculares, que se producen cuando los músculos han hecho un sobresfuerzo y se han tensionado demasiado. En consecuencia, se aplican los tratamientos para solucionar estos problemas musculares de forma local, que son los medicamentos antiálgicos y antiinflamatorios y la rehabilitación consistente en estiramientos, masajes y máquinas antiálgicas como las corrientes, calor, etc.

Sin embargo, a pesar de que el tratamiento sea el correcto para las contracturas, es frecuente que las molestias no mejoren. Esto es debido a que se está tratando las contracturas como un problema que ha aparecido debido a un sobresfuerzo, algunas veces a uno que no se recuerda. Pero si estas “contracturas” o molestias no son la causa, sino la consecuencia de cualquier disfunción, es decir, de algo que no funciona como debería en el cuerpo, hasta que no se

halle y se trate ésta, no mejorarán las molestias que provoca, pudiéndose, así, confundir por contracturas.

Éstas disfunciones pueden tener muchos orígenes, desde bloqueos vertebrales o de cadera, tensiones en la musculatura respiratoria, estrés o ansiedad, sobrecarga (que no es lesión) en algún órgano, etc.

Un ejemplo extremo de dolor referido en un órgano, podría ser, las piedras de riñón donde el dolor se puede irradiar desde la espalda hasta la ingle, cuando el riñón no está en la ingle. Esto puede pasar con todos los órganos, aunque el dolor producido no es tan grave como cuando hay una piedra. Dado que las razones de un dolor de espalda pueden ser muy variadas, el profesional más adecuado para hallarlas y tratarlas es un buen fisioterapeuta.

Aunque ir a un fisioterapeuta puede ser la base para la solución de éstos dolores, hay otros factores que nosotros como individuos hemos de tener en cuenta para cuidarnos y prevenir que dichos problemas vuelvan a suceder. Éstos consisten en llevar una dieta rica y variada y hacer ejercicio de forma regular. Trabajar la espalda en concreto, bajo supervisión de un profesional formado, haciendo actividades donde se enseñan ejercicios para dar flexibilidad y tono a la espalda, es ideal para complementar y prevenir dichos problemas.

