

Qué ocurre cuando descuida su postura

La causa más común de dolor de espalda es la tensión o el estrés postural. Este tipo de dolor de espalda generalmente aparece por haber permanecido sentado durante períodos prolongados en una mala posición (Foto 6), trabajar en una mala posición inclinado hacia delante durante mucho tiempo (Fotos 7 y 9), levantar objetos pesados o de formas irregulares (Foto 8) o estar de pie (Foto 9) y acostarse por largos períodos de tiempo en malas posiciones. Si usted observa estas fotos cuidadosamente, verá que la columna se dobla y, al mismo tiempo, se pierde la lordosis.

Lamentablemente, la mayoría de nosotros pasamos muchas horas de nuestro trabajo y tiempo libre con la columna en una posición redondeada y de flexión, en las que se pierde completamente la lordosis. Si usted disminuye la lordosis por períodos prolongados y nunca la recupera, con el tiempo irá perdiendo la habilidad de volver a producir esa curvatura y formar ese espacio visible en su columna lumbar. Se sabe que las columnas lumbares rectas o rectificadas se asocian con problemas de espalda crónicos.

Algunas personas que habitualmente adoptan malas posturas y permanecen en ellas sin ser conscientes del factor causante, experimentan dolor de espalda durante toda su vida, y esto se debe simplemente a que no tuvieron la oportunidad de recibir la información apropiada para corregir esos errores posturales.



Foto 6
Mala posición sentada



Foto 7
Posición inapropiada, inclinado hacia delante



Foto 8
Técnica incorrecta para levantar un objeto

CAPITULO 3 • TRATE USTED MISMO SU ESPALDA



Foto 9
Mala posición de pie



Foto 10
Postura encorvada como resultado del envejecimiento

Cuando el dolor postural es percibido por primera vez, es fácil eliminarlo, simplemente corrigiendo la postura. Sin embargo, a medida que el tiempo pasa, si los malos hábitos posturales no se corrigen, provocarán cambios en las estructuras y formas de las articulaciones que, con el uso excesivo, perderán elasticidad y esto favorecerá su envejecimiento prematuro. Los efectos de permanecer en malas posturas por períodos prolongados pueden ser tan graves y dañinos como los efectos de una herida.

En las personas mayores, las deformidades son los efectos visibles de los malos hábitos posturales. Existen factores secundarios e incluso, en ocasiones, consecuencias severas cuando los efectos son transmitidos hacia los órganos del cuerpo humano: a medida que nuestra espalda se vuelve más encorvada o torcida, nuestros pulmones se ven restringidos en sus funciones y nuestra respiración se ve afectada; el estómago y otros órganos internos, al no recibir el correcto soporte, pueden resultar perjudicados también.

La postura encorvada, considerada por muchas personas una de las consecuencias inevitables del envejecimiento (Foto 10), en realidad no lo es, y el momento de comenzar con las acciones preventivas es ahora. Si usted se pone de pie bien recto y se inclina hacia atrás completamente una vez por día, nunca perderá la habilidad para hacerlo y, por lo tanto, no estará encorvado, ni perderá capacidad funcional.

Sentado

Una mala postura, habitualmente, produce dolor de espalda. Una vez que el dolor de espalda se ha instalado, una mala postura sentada perpetúa o empeora el problema. La mayoría de la gente que permanece sentada por períodos prolongados al final adopta una postura encorvada. Cuando usted vuelva a ir a un restaurante o al cine, observe las posturas de la gente sentada a su alrededor y verá que la mayoría ha permitido que sus espaldas se encorvaran y se volvieran redondeadas. Las malas posturas son extremadamente comunes en nuestras sociedades, esto se debe en parte a nuestro estilo de vida sedentario.

Cuando nos sentamos en ciertas posiciones por algunos minutos, los músculos que soportan nuestra espalda se cansan y se relajan. Nuestro cuerpo se desploma y esto genera una postura sentada encorvada (Foto 11). Si permanecemos encorvados en una postura sentada por el tiempo suficiente, esto causará un sobreestiramiento de los ligamentos de la espalda que producirá dolor. Cuando la postura encorvada al estar sentado se ha vuelto un hábito y es mantenida la mayor parte del tiempo, también puede causar desalineamientos y deformación en los discos que se encuentran entre las vértebras. Una vez que esto ocurre, los movimientos y las diferentes posiciones también producirán dolor.

Sentado prolongado

Si analizamos a aquellas personas con trabajos sedentarios de oficina, sabemos que fácilmente desarrollan problemas de espalda debido a que se sientan con la espalda redondeada o encorvada durante horas. Si usted es un trabajador sedentario, quizás atraviese por los siguientes estadios de aumento gradual de dolor o problemas de espalda, a menos que realice los pasos necesarios para corregir las causas.



Foto 11
Postura encorvada al estar sentado

41

CAPÍTULO 3 • TRATE USTED MISMO SU ESPALDA

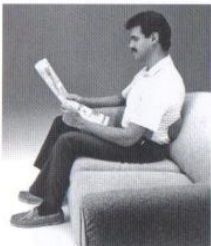


Foto 12
Posición correcta

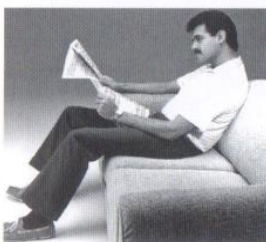


Foto 13
Mala posición

Al principio sólo experimentará un malestar en la columna lumbar mientras esté sentado por un tiempo prolongado o al intentar levantarse desde esa posición. En este caso, el dolor es producido por un pequeño sobreestiramiento de los tejidos blandos, a los que les costará unos pocos segundos recuperarse. El dolor en esta fase dura muy poco. Luego usted se da cuenta de que, cuando intenta ponerse de pie, el dolor aumenta y tiene que dar cuidadosamente unos pocos pasos hasta poder erguirse completamente. El dolor quizás continúe a pesar de haber adquirido la posición de pie. Es posible que haya ocurrido una mínima deformación en una de las articulaciones de la columna lumbar, la cual quizás necesite unos minutos para recuperarse.

Con el tiempo usted alcanzará la fase donde experimente dolor agudo o severo en la posición de pie y al mismo tiempo sea incapaz de enderezarse. En este caso, existe una deformación mayor de la articulación afectada, la cual no puede recuperar su forma normal lo suficientemente rápido como para permitirle realizar movimientos sin dolor. Cuando intenta moverse, el disco desplazado aumenta la tensión en los tejidos que lo rodean, que ya se encuentran sobreestirados. Además, el disco desplazado puede comprimir el nervio ciático, y esto provocará dolor y otros síntomas en la pierna.

Sentado correctamente por períodos prolongados

De estas tensiones posturales, la mala posición sentada es de lejos la más responsable. Para evitar que aparezca el dolor de espalda por haber permanecido largo tiempo mal sentado, es necesario sentarse correctamente e interrumpir esa posición a intervalos regulares. Si en la actualidad usted tiene dolor por factores ajenos a la mala postura, tal vez deba realizar ejercicios especiales junto con la corrección postural. Esta sección describe solamente los

ejercicios que reducen la tensión postural y que producen una corrección de la postura. Los ejercicios de autotratamiento para aliviar el dolor de espalda y aumentar la función serán explicados en los capítulos siguientes.

Corrección de la postura sentada

Usted quizás tenga el hábito de sentarse encorvado, debido a que lo ha hecho durante muchos años sin experimentar dolor de espalda, pero una vez que el problema de espalda se ha instalado, ya no debe sentarse en esta forma. A partir de ahora, debe prestar atención a su postura cuando está sentado.

Para sentarse correctamente, primero debe aprender cómo formar la lordosis en la columna lumbar mientras está sentado. Por eso usted debe practicar mucho el procedimiento que yo llamo *encorvado-sobrecorregido* (slouch-overcorrect). Una vez que usted pueda realizarlo, debe aprender cómo mantener la lordosis en la columna lumbar mientras permanece sentado por períodos prolongados.

Cómo formar la lordosis usando el procedimiento de encorvado-sobrecorregido

Usted debe recuperar la lordosis lentamente y con cuidado, nunca rápidamente o con movimientos bruscos. Debe darle un tiempo a la articulación desalineada para que recupere su forma y posición normal: un movimiento violento y repentino puede retrasar este proceso, aumentar la deformación en la articulación afectada y, en consecuencia, incrementar el dolor de espalda.

Siéntese en un banco o en una silla de lado y relájese completamente (Foto 14). Ahora usted está listo para comenzar el procedimiento de encorvado-sobrecorregido:



Foto 14
Posición extrema o máxima de una postura encorvada relajada

43

CAPÍTULO 3 • TRATE USTED MISMO SU ESPALDA



Foto 15
Posición extrema o máxima de una buena postura



Foto 16
Postura sentada correcta

- Relájese por unos segundos en la posición encorvada, luego póngase recto y aumente la lordosis lo máximo que pueda (Foto 15). Esta es la posición extrema o máxima de la posición correcta al sentarse.
- Manténgase en esta posición por unos segundos y luego vuelva a la posición inicial de relajado, encorvado (Foto 14).

El movimiento que va desde la posición encorvada hacia la posición erguida cuando está sentado debe hacerse de tal modo que usted pueda moverse rítmicamente desde la posición máxima de una buena postura (Foto 15) a la posición máxima de una postura encorvada relajada (Foto 14). El ejercicio debe ser realizado entre diez y quince veces por sesión, y la sesión debe ser repetida tres veces por día, preferentemente por la mañana, por la tarde y por la noche. También debe realizar este ejercicio en cualquier momento en que el dolor aparezca como resultado de una mala posición sentada. Cada vez que usted realice este movimiento, asegúrese de hacerlo desde los niveles de máxima movilidad posible, especialmente hacia la posición extrema o máxima de la buena postura sentada (Foto 15).

Mantener la lordosis

Usted acaba de aprender cómo encontrar la posición extrema o máxima de una buena postura sentada. No es posible sentarse en esta posición por períodos prolongados debido a que genera una tensión considerable, y si es mantenida por un tiempo excesivo, podría causar dolor. Para sentarse de una manera confortable y correcta, debe sentarse cerca o casi en la posición extrema o máxima de una buena posición sentada. Para encontrar esta posición, primero siéntese procurando que su columna lumbar conserve una lordosis máxima (Foto 15) y luego relaje un 10% de la tensión de la columna lumbar (Foto 16), con cuidado, y ase-

gurándose de que ésta no se rectifique o redondee. Ahora usted ha logrado una posición sentada correcta, la cual puede ser mantenida todo el tiempo que desee. Al sentarse de esta manera, usted mantiene la lordosis en su columna lumbar con el esfuerzo de sus propios músculos, lo que requiere una atención y un esfuerzo constante y al mismo tiempo no le permite relajarse completamente. Cada vez que se siente sin respaldo, deberá hacerlo de esta forma.

El rodillo lumbar

Como muy pocas sillas o asientos proporcionan un apoyo adecuado para la columna lumbar, me di cuenta de que era necesario darle a mis pacientes un rodillo lumbar portátil que pudiera ser usado en el coche, para descansar en un sillón y cuando uno se sienta a comer. Al darme cuenta que era vital el uso de este apoyo para que mis pacientes no tuvieran dolor, encontré que nadie sabía o conocía algo adecuado para comprar. Entonces, al principio, antes de que la cadena de Rodillos Originales McKenzie® (Original McKenzie®) se convirtiera en una producción comercial, mi esposa los hacía en la mesa de nuestra cocina. Hoy en día, creo que hay cientos de compañías en el mundo que fabrican rodillos lumbar para el apoyo de la espalda.

Un rodillo lumbar portátil es un equipo esencial para aquellas personas que están sufriendo problemas de espalda. Cuando se siente en asientos con respaldo, el rodillo lumbar facilitará el mantenimiento de la lordosis correcta y de la postura.

Idealmente, el respaldo de todas las sillas debería proporcionar un apoyo lumbar que permita mantener la lordosis mientras estamos sentados, ya que ésta se da en forma natural al estar de pie. En la actualidad, en la mayoría de los países es relativamente fácil encontrar asientos



Foto 17
Mala postura como consecuencia de apoyo insuficiente o nulo de la espalda



Foto 18
El uso del Rodillo Lumbar le ayuda a mantener una lordosis y una postura correcta

CAPITULO 3 • TRATE USTED MISMO SU ESPALDA



Foto 19
Rodillo Lumbar Original McKenzie®



Foto 20
Rodillo Súper Original McKenzie®

que tengan algún grado de apoyo lumbar, pero son pocos los que proporcionan un apoyo adecuado para la espalda, por eso, es habitualmente necesario el uso del rodillo lumbar. Al final de este libro, usted encontrará una lista de proveedores autorizados del rodillo lumbar Original McKenzie® (Fotos 19 y 20) especialmente diseñado para ese propósito. Los ingresos obtenidos de las ventas de los soportes, almohadones y rodillos Originales McKenzie® para la espalda han sido y serán donados para realizar investigaciones destinadas a mejorar los métodos de tratamiento de los problemas músculo-esqueléticos y para proporcionar información y educación relevante a los profesionales de la salud. En caso de emergencia, puede utilizar un almohadón común o una toalla pequeña enrollada, pero no se recomienda hacerlo a largo plazo.

El primer objetivo es recuperar la postura correcta y luego poder mantenerla. Dominar completamente esta técnica puede llevar hasta una semana de práctica. Como regla general, el dolor de origen postural disminuirá a medida que su posición sentada mejore, y no tendrá más dolor si mantiene una postura correcta. Durante las primeras semanas, el dolor volverá fácilmente si usted permite que su espalda se encorve cuando está sentado. Con el tiempo, usted dejará de sentir dolor, aunque haya olvidado su postura, sin embargo, nunca vuelva a permitir que su espalda se encorve cuando deba permanecer sentado por períodos prolongados.

Cuando comience a realizar este procedimiento o el ejercicio para corregir su postura sentada, es posible que experimente algunos dolores nuevos, que son diferentes de su dolor original y que pueden ser percibidos en otros lugares. Estos dolores nuevos son el resultado de haber realizado nuevos ejercicios y de haber adoptado nuevas posiciones. Es de esperar

que esto suceda y en unos días desaparecerán mientras continúa realizando correcciones posturales de forma regular. Si el paciente no se queja de dolores nuevos, siempre sospecho que no ha realizado los ejercicios de la forma correcta o con la frecuencia adecuada.

El Instituto McKenzie Internacional encargó un estudio para evaluar los efectos de sentarse con el rodillo lumbar y sin él. A los pacientes del grupo que usaban el rodillo lumbar se les indicó que lo usaran en su casa, en la oficina y cuando condujeran su automóvil. Los resultados mostraron de manera concluyente que los pacientes que usaron el rodillo portátil cuando se sentaban experimentaban mucho menos, o a veces ningún dolor, comparados con aquellos que no usaron un apoyo lumbar (Si desea saber más sobre este estudio, lea Williams et al. 1991).

En una ocasión, cuando volaba desde Nueva York hacia Zurich, noté que un pasajero, compañero de vuelo, estaba usando un Rodillo Lumbar Original McKenzie®. Me presenté y le pregunté cómo llegó a tener una de mis invenciones. Me respondió que su médico en Zurich prescribía Rodillos Lumbares McKenzie a todos sus pacientes, y agregó: "Nunca salgo de mi casa sin él".

CAPITULO 3 • TRATE USTED MISMO SU ESPALDA



Foto 21
Use el rodillo lumbar cuando esté conduciendo, especialmente en viajes largos

Interrupciones regulares del sentado prolongado

Viajar largas distancias sin hacer paradas regulares que le permitan recuperar su lordosis puede causarle un ataque gradual y progresivo de dolor de espalda o quizás agrave un problema preexistente. Casi todos somos conscientes de un poco de rigidez o malestar en la espalda luego de estar unas horas conduciendo sin interrupción. Si usted ya tiene problemas de espalda, este tipo de viajes quizás sean un riesgo para usted.

Con el objetivo de minimizar el riesgo asociado con el sentarse prolongadamente, es necesario que usted use el rodillo lumbar (Foto 21) y que interrumpa la posición sentada a intervalos regulares y antes de que el dolor comience. Por ejemplo, cuando realice viajes largos en su coche, pare cada hora, salga e incline su espalda hacia atrás cinco o seis veces (vea el Ejercicio 4, página 76) y camine por unos minutos. Esto disminuye la presión dentro del disco y reduce la tensión que se encuentra en los tejidos que lo rodean. Como la mayoría de las líneas aéreas continúan utilizando asientos que pueden dañar la espalda, cuando vuele largas distancias, use un almohadón pequeño o un Original McKenzie® AirBack (rodillo lumbar inflable especialmente diseñado para el uso mientras viaja) y, de manera regular, levántese y camine por el pasillo del avión. Esto no solo es importante para el bienestar de su espalda, sino también para ayudarlo a estimular la circulación de las piernas. Estas son medidas simples que usted puede realizar y que reducirán significativamente los riesgos de otro episodio de dolor de espalda.

Posición de pie

Cuando estamos de pie, la lordosis se produce de forma natural, pero en algunos individuos, cuando la posición de pie se mantiene por un período prolongado, la lordosis puede volverse excesiva y provocar un dolor de origen o naturaleza diferente del que se produce por inclinarse prolongadamente hacia delante.

Las malas posturas de pie y acostado son frecuentemente causas de dolor de espalda. Usted quizás ya se dio cuenta de que su dolor de espalda comienza solamente si usted permanece de pie por un período prolongado o luego de acostarse en la cama. Este tipo de dolores, con frecuencia, sólo se originan en malas posturas. Si éste es el caso, es fácilmente corregible.

Posición de pie prolongada

Algunas personas siempre sienten dolor de espalda cuando permanecen de pie en un lugar por mucho tiempo. Así como los músculos se fatigan y se relajan cuando permanecemos sentados por un tiempo prolongado, también lo hacen cuando permanecemos de pie por mucho tiempo, lo que permite que nos encorvemos. Sin embargo, cuando estamos de pie relajados, la lordosis lumbar se vuelve excesiva y la columna lumbar es mantenida en una posición extrema. Si su dolor de espalda aparece mientras está de pie después de un tiempo prolongado, usted podrá aliviarlo simplemente corrigiendo su postura de pie.

En el verano de 1965 hice un viaje de cinco horas con mi esposa e hijos hacia el lago Taupo, un lugar de veraneo que se encuentra en el centro de la isla norte de Nueva Zelanda. En aquellos días, el Método McKenzie era muy bien conocido. . . solamente por mí. Durante el viaje, a la distancia y al lado de la carretera pude ver un coche estacionado. Cuando pasé por su lado, vi a un hombre acostado boca abajo realizando ejercicios de extensión. Pensé que podía ser uno de mis pacientes, entonces detuve el coche y le pregunté cómo se sentía. Me miró, me reconoció dijo: "Simplemente estoy haciendo mis ejercicios como se me enseñó". Y yo le respondí: "Simplemente, comprobaba". Eso fue todo lo que se dijo y seguimos viaje. Los pacientes siguen las instrucciones si entienden por qué se las han dado y si reconocen los beneficios que obtienen de ellas.

CAPITULO 3 • TRATE USTED MISMO SU ESPALDA



Foto 22
Corrección de la posición de pie

Corrección de la posición de pie

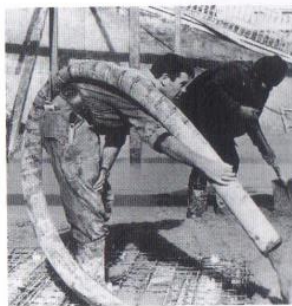
Para ponerse de pie correctamente, usted debe mantener su espalda en una posición de lordosis reducida. Para encontrar esta posición, primero póngase de pie relajado. Haga que su pecho y abdomen sobresalgan levemente, esto coloca las articulaciones de la columna lumbar en una lordosis extrema. Ahora disminuya la lordosis manteniéndose lo más erguido posible. Levante el pecho, apretando los músculos abdominales y endureciendo la nalga (los glúteos) (Foto 22). Ésta es la correcta posición de pie, que le permite reducir la lordosis con el esfuerzo de sus propios músculos abdominales. Al principio es difícil mantener esta posición de forma eficaz, pero con la práctica, podrá mantener esta nueva posición por largo tiempo sin percibir molestias.

Trabajar en una posición torcida o inclinada

Cuando está de pie con su espalda recta, la tensión sobre sus discos y sobre los ligamentos de la espalda es considerablemente menor que cuando está de pie con su espalda inclinada hacia delante. Para muchas actividades domésticas puede ser necesario inclinarse, por ejemplo, jardinería, barrer, cavar, pasar la aspiradora, hacer las camas, etc. (Foto 23). Hay muchas profesiones que requieren posturas inclinadas o torcidas: trabajadores de ensamblajes, trabajadores de la construcción, electricistas, fontaneros, carpinteros, jardineros, enfermeras, mecánicos, etc. Todas estas actividades requieren que uno se incline todos los días hacia delante por períodos prolongados (Foto 24). Trabajar en estas posiciones inclinadas aumenta las probabilidades de tener problemas



Fotos 23, 24
Muchas actividades producen que usted se incline hacia delante



de espalda durante las primeras cuatro o cinco horas del día. Yo descubrí esto, simplemente al registrar en miles de pacientes el horario en el cual aparecía el dolor. Aunque registré esta evidencia en 1979, no fue antes de 1998, cuando un investigador llamado Stover Snook, en los Estados Unidos, publicó los hallazgos de su estudio, en el que se confirmaba este riesgo. Snook informó que “los pacientes con dolor crónico de espalda se dieron cuenta de que su dolor y discapacidad experimentaban una mejoría significativa al disminuir las actividades que requerían inclinarse hacia delante temprano por la mañana”.

Con el objetivo de minimizar los riesgos que involucra el estar inclinado hacia delante por tiempo prolongado, la posición inclinada debe ser interrumpida a intervalos regulares antes de que comience el dolor. Póngase de pie e inclínese hacia atrás cinco o seis veces (vea el Ejercicio 4, página 76). Al hacer esto antes de que comience el dolor, usted previene la aparición de un dolor de espalda incapacitante, y recuerde que debido a que los discos de su espalda aumentan su contenido acuoso durante las horas en las cuales no están soportando carga, el riesgo es mayor durante la primera mitad del día, por eso siempre asegúrese de hacer todo correctamente durante este período.

Levantar un objeto

Se ha descubierto que al levantar un objeto con su espalda encorvada (Foto 25), la presión en los discos aumenta a un nivel mucho mayor que el que existe cuando el peso se coge con el cuerpo erguido y la lordosis presente. Así como los problemas de espalda asociados con inclinarse hacia delante parecen ocurrir frecuentemente en las primeras cuatro o cinco horas del día, lo mismo sucede al levantar objetos, especialmente si usted los levanta en forma repetida y frecuente. Si usted utiliza una técnica incorrecta para levantar objetos pesados, puede causarse daño y, por supuesto, un dolor severo y repentino.



Foto 25
Técnica incorrecta para levantar un objeto con la espalda encorvada

CAPITULO 3 • TRATE USTED MISMO SU ESPALDA

Con el objetivo de disminuir los riesgos implicados al levantar objetos, siempre utilice la técnica correcta (Fotos 26 a 30). Póngase de pie recto e inclínese hacia atrás cinco o seis veces inmediatamente antes y después de levantar un objeto, especialmente cuando éste sea pesado. Si debe levantar muchos objetos, es conveniente que interrumpa con frecuencia la actividad y repita el ejercicio de las inclinaciones hacia atrás. Esto es particularmente importante si usted ha estado inclinado hacia delante o sentado por un período prolongado inmediatamente antes de comenzar a levantar cosas.

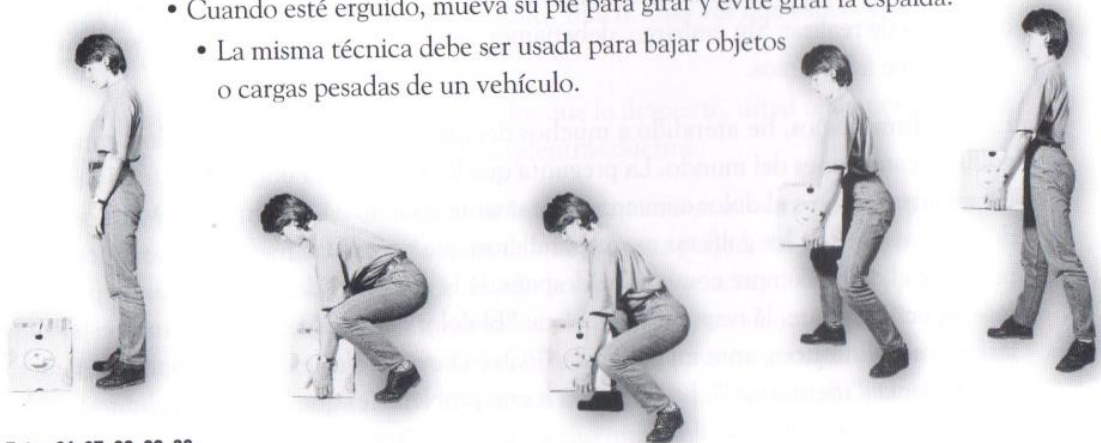
Por ejemplo, muchos conductores de camiones, luego de haber conducido largo tiempo, deben bajar de sus vehículos cargas pesadas. Sacar equipajes pesados del baúl del automóvil inmediatamente luego de un largo viaje es otro ejemplo de estas situaciones de alto riesgo. Al ponerse derecho e inclinarse hacia atrás varias veces, antes y después de levantar algún objeto, usted corrige cualquier deformación que se haya producido y disminuye la probabilidad de otro ataque agudo de dolor.

Si en la actualidad está sufriendo un ataque de dolor de espalda causado especialmente por haber levantado algo, lo mejor es evitar hacerlo por algunas semanas para permitir que el tejido dañado comience a sanar.

Técnica correcta para levantar un objeto

Al levantar un objeto, mantenga su espalda recta (Fotos 26-30). El levantamiento debe ser realizado por el estiramiento de sus piernas. Evite utilizar su espalda como una grúa para levantar peso (Fotos 25). La técnica correcta para levantar objetos involucra los siguientes puntos:

- Colóquese cerca del objeto y mantenga una posición firme.
- Acentúe la lordosis.
- Doble las rodillas para tomar el objeto y mantenga su espalda recta.
- Tome de manera segura el objeto y sosténgalo lo más cerca posible de su cuerpo.
- Inclínese hacia atrás para estar en equilibrio y levante el objeto extendiendo las rodillas.
- Levántese lentamente, sin realizar movimientos bruscos.
 - Cuando esté erguido, mueva su pie para girar y evite girar la espalda.
 - La misma técnica debe ser usada para bajar objetos o cargas pesadas de un vehículo.



Fotos 26, 27, 28, 29, 30
Buena técnica de levantamiento

Al toser y estornudar

Toser o estornudar mientras está inclinado hacia delante o sentado puede producir un ataque repentino de dolor de espalda o agravar un dolor de espalda ya existente. Si usted siente la necesidad de toser o estornudar, intente ponerse de pie e inclinarse hacia atrás permitiendo que su espalda esté protegida durante el momento que tosa o estornude. Si usted no puede ponerse de pie, por lo menos, inclínese hacia atrás y forme la mejor lordosis posible.

Relajación luego de una actividad vigorosa

A través de los años, he escuchado a mucha gente quejarse de haber desarrollado dolor de espalda luego de realizar una actividad deportiva vigorosa o actividades pesadas, como por ejemplo, correr, jugar al tenis o hacer tareas de jardinería. Sin embargo, habitualmente, luego de una actividad nos sentamos y relajamos en una silla, totalmente encorvados y derrumbados. Una vez que aparece el dolor, automáticamente lo atribuimos a la actividad que acabamos de realizar. Sin embargo, deberíamos considerar que el dolor es el resultado de la postura que adoptamos.

En los últimos años, he atendido a muchos deportistas y atletas, incluyendo a tres de los golfistas campeones del mundo. La pregunta que les hice a cada uno fue: "¿Usted tiene dolor mientras juega o el dolor comienza únicamente cuando ha terminado?". Muchos de los deportistas y dos de los golfistas me respondieron que no sentían nada durante la actividad, pero que el dolor siempre comenzaba después de la actividad deportiva. Cuando pregunté más específicamente, la respuesta típica era: "El dolor comenzó después, cuando estaba relajándome". Entonces, ante mi pregunta: "¿Qué clase de relajación?", la respuesta siempre fue la misma: "¡Sentarme!". La respuesta a este problema es que luego de realizar activida-

des vigorosas, usted debe sentarse correctamente con un rodillo o un apoyo en su espalda. Las articulaciones de la columna que han sido ejercitadas pueden desalinearse o deformarse fácilmente si son luego colocadas en una posición encorvada durante un período prolongado.

Acostado y descansando

Algunas personas tienen dolor de espalda cuando descansan acostados en ciertas posiciones, y otras tienen dolor de espalda solamente cuando se acuestan.

Si usted tiene dolor de espalda solamente cuando se acuesta o si regularmente se despierta por la mañana con la espalda rígida y dolorida, aunque no lo estaba la noche anterior, es muy probable que la causa sea la superficie en donde se acuesta o la posición en la que duerme (Fotos 31 y 32). Corregir la superficie en donde se acuesta es relativamente fácil, pero modificar la posición que adopta al dormir es muy difícil. Una vez que está dormido, generalmente usted cambia de posición, tose o gira.

A menos que una posición le genere tanto dolor que lo despierte, usted realmente no tiene idea de la cantidad de posiciones que adopta mientras duerme.

En general, a la gente con dolor de espalda se le indica que no se acueste boca abajo cuando está en la cama, aunque no existe evidencia de que esto sea perjudicial para la espalda. Por el contrario, es muy probable que deje de dolerle la espalda si se acuesta boca abajo. Si usted todavía no ha descubierto los efectos que produce la postura boca abajo, la próxima vez que tenga dolor cuando esté acostado, trate de ponerse boca abajo y observe qué efecto produce en su problema. Por supuesto que hay problemas de espalda que se agravan al acostarse de esta manera. Si usted tiene una ciática severa, es casi imposible acostarse boca abajo.



Foto 31, 32
Posiciones comunes al dormir

CAPITULO 3 • TRATE USTED MISMO SU ESPALDA

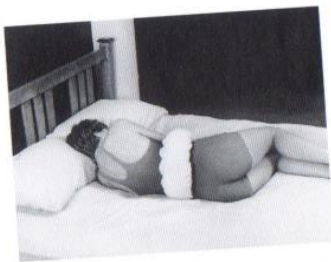


Foto 33, 34
Corrección de la superficie y de la posición al dormir con un Rodillo nocturno Original McKenzie®

Corrección de la superficie donde uno duerme
Existen dos maneras sencillas de disminuir la tensión de su espalda causada por una posición acostada incorrecta. La primera y más importante es acostarse con un rodillo de apoyo lumbar alrededor de su cintura. El rodillo le proporciona apoyo a su espalda mientras descansa y previene las tensiones que pueden generarse cuando está acostado sobre un lado o sobre su espalda.

El Rodillo Nocturno Original McKenzie® (the Original McKenzie® Night Roll) ha sido diseñado especialmente para este propósito, y podrá adquirirlo en los distribuidores autorizados que se encuentran enumerados al final de este libro. El rodillo nocturno viene en diferentes tamaños, por eso es necesario que informe a su proveedor la medida de su cintura. El rodillo nocturno es lo suficientemente largo como para darle apoyo cuando está acostado sobre su espalda o sobre cualquiera de los lados. Envuelva el rodillo alrededor de su cintura y ajústelo por delante para asegurarse de que permanezca en su lugar, donde generalmente utiliza su cinturón; de otra manera, el rodillo podría moverse hacia arriba o hacia abajo mientras duerme y esto aumentaría su dolor durante la noche. Para ajustarlo de la mejor manera, coloque y sostenga el rodillo alrededor de su cintura, acuéstese en la cama y luego ajuste el rodillo nocturno de manera cómoda, por delante. Quizás necesite moverlo un poco

hacia arriba y abajo para encontrar el lugar correcto. Generalmente, cuando se acuesta sobre un lado, el rodillo debe llenar el espacio que se forma naturalmente entre la pelvis y la parrilla costal (Foto 33) y cuando se acuesta sobre su espalda, el rodillo debe mantener la columna lumbar en una lordosis moderada (Foto 34). Al principio, dormir con un rodillo nocturno será un poco molesto, pero esta sensación desaparecerá en unos pocos días.