

UNA ESPALDA SIN DOLOR

Autor: Alfredo Merino

Publicado en el periódico "el mundo" el viernes, 5 de septiembre de 2003

Reproducción del artículo de carácter informativo. No se pretende violar los derechos de la publicación.

"Lo primero que debe quedar claro es que el shiatsu es un tratamiento, una terapia para aliviar dolencias, no un método de masajes para la relajación y el mantenimiento",

Es la gran perjudicada por el trepidante ritmo de vida que impone la sociedad occidental, castigada e ignorada hasta que llega el primer aviso en forma de dolor. El caso es que las estadísticas indican que casi nadie se libra del dolor de espalda. Ocho de cada 10 madrileños, por ejemplo, padecerá algún problema de espalda por lo menos una vez a lo largo de su vida. Acciones tan inevitables como agacharse para coger un peso, sentarse, levantarse (la flexión y extensión del tronco), viajar en coche, subir en ascensor... tienen una relación directa con muchos de los males que acaban convirtiéndose en una tortura cotidiana. Y no es un problema que aparece con los años. Las estadísticas subrayan que entorno al 60% de los jóvenes de entre 14 y 16 años ha

padecido algún dolor de espalda, como consecuencia, en la mayoría de los casos, de sus hábitos posturales derivados de la forma de vida actual. La prestigiosa Fundación Kovacs, dedicada a la investigación de los problemas de espalda, advierte que los niños que ven más de tres horas diarias la televisión son proclives a padecer dolores o problemas de espalda. Las largas jornadas laborales, en las que permanecemos sentados la mayor parte del tiempo, sin apenas posibilidades de hacer otro ejercicio que cargar con las bolsas de la compra o con los niños para llevarlos a la cama, y una dieta poco equilibrada, que favorece la acumulación de peso son, básicamente, las culpables de la mayoría de las dolencias de la espalda. Hábitos, en definitiva, a los que nos obliga nuestra vida actual y que hacen sufrir a nuestra columna al tiempo que la musculatura se atrofia. Pero una serie de costumbres pueden evitar (y reducir) tan graves inconvenientes. El riesgo de padecer algún mal en nuestra espalda está relacionado con tres factores: la higiene postural, la realización de ejercicios adecuados y el mantenimiento de una actitud mental positiva. La manera de sentarse, de levantar un peso, saber cómo hay que agacharse... son acciones que realizamos cientos de veces al día pero que pueden.

LAS LESIONES DE COLUMNA ESTÁN INTIMAMENTE RELACIONADAS CON LA DEBILIDAD DE LAS MUSCULATURAS DORSAL, ABDOMINAL Y LUMBAR.

Advierte Francisco Manuel Kovacs, director de la fundación de su nombre. Aunque queramos evitarlo, en algún momento adoptaremos una posición menos recomendable y de riesgo. Contrariamente a lo que se piensa, practicar ejercicios físicos adecuados de manera regular es lo más indicado para contrarrestar los problemas de espalda, en lugar del reposo, que debilita aún más la musculatura. Esta es una de las recomendaciones que con más insistencia se da desde la fundación Kovacs, donde, además de estudiar todo lo relacionado con esta parte del cuerpo, se realizan tratamientos a través de la

implantación de unas grapas quirúrgicas en las terminaciones del dolor. "Existen estudios que demuestran que el reposo en casa a causa de una dolencia de espalda es más contraproducente que una actividad física moderada", asegura Kovaks. En su opinión, lo mejor es realizar el mayor grado de actividad posible en vez de apocarse ante las molestias que, tarde o temprano, nos producirá nuestra espalda. Las lesiones de columna están íntimamente relacionadas con la debilidad de las musculaturas dorsal, abdominal y lumbar. "Cuanto más potentes y coordinados estén los músculos relacionados con la espalda, menos riesgo existe de padecer por ella, explica Manuel Kovaks.



Ahora bien, no vale cualquier ejercicio, hay que descubrir qué tipo de terapia o disciplina corporal es la que más conviene en cada caso concreto. Así, la actitud mental tiene una importancia capital. Cuanto más positiva sea una persona ante los inconvenientes y mantenga una actividad física compatible con sus molestias, menor riesgo existirá de que se desencadenen crisis o se agraven los problemas. Los occidentales lo acabamos de descubrir, como quien dice, pero el Shiatsu tiene ya un siglo de historia. Desarrollado en Japón a partir de una mezcla de antiguos masajes chinos, acupuntura y quiropráctica, esta terapia está basada en la digitopresión: se presiona con el dedo pulgar en las zonas dolorosas. "Lo primero que debe quedar claro es que el Shiatsu es un tratamiento, una terapia para aliviar dolencias, no un método de masajes para la relajación y el mantenimiento", advierte Shigeru Onoda, fundador del Centro y de la Escuela de Shiatsu de Madrid. Según explica este profesor japonés que lleva 20 años en España impartiendo y divulgando esta terapia, en su país el Shiatsu exige tres cursos de aprendizaje con 2.550 horas de estudio. Después, se realiza un examen estatal. Sólo los que lo aprueban pueden ejercer como profesionales. Los expertos no dudan en calificar el Shiatsu como una de las terapias más recomendables para la espalda, aunque no siempre el dolor que sentimos viene provocado por la columna. "Muchas veces aparecen puntos reflejos de dolor que indican dolencias en otras partes de nuestro cuerpo. Si tiene, por ejemplo, un problema de hígado, aparece en la zona derecha de la espalda, entre las dorsales 7 y 12", explica Onoda. Cuando las molestias vienen ocasionadas por el estrés, el dolor suele reflejarse en el cuello y en la zona de los hombros. También es eficaz contra los puntos dolorosos. Para un caso de lumbalgia o de tortícolis son suficientes cinco sesiones. Luego conviene tener una sesión de mantenimiento cada un o dos semanas.

Una de las últimas novedades incorporadas a esta terapia es su combinación con el Sotai, una técnica japonesa que consiste en el tratamiento del dolor a través de rotaciones en todas las articulaciones del cuerpo. Además de eliminar la dolencia, se enseñan al paciente las posturas correctas para dormir, sentarse, lavarse los dientes o incluso el lugar donde situar el papel higiénico del baño.

INCLINARSE

No doblar la espalda al tiempo que se doblan las piernas. Tampoco doblar sólo la columna, manteniendo las piernas estiradas. Hay que hacer justo lo contrario. En posición inclinada, mantener siempre las rodillas ligeramente flexionadas, estar siempre con los brazos apoyados en una silla, mesa o en una pared cercana.

A la hora de ciertos actos que exigen una ligera flexión, como lavarse los dientes o limpiar algo en el fregadero, adelantar un pie y apoyar un codo o una mano sobre el lavabo o la pila.

SENTADOS

Pegar la espalda al respaldo, que debe adaptarse a las curvas de la columna y no ser ni más alto ni más bajo que lo que mida nuestra espalda, además las rodillas deben mantenerse en un ángulo de 90°.

A veces es conveniente utilizar un reposapiés.

Mantenerse mirando al frente. Con ordenador, el centro de la pantalla debe estar a la altura de los ojos. Los brazos también deben estar flexionados y pegados al cuerpo.

Siéntense suavemente, con la ayuda de los brazos para situar recta la espalda. Para levantarse, apóyese con los brazos en los reposabrazos de la silla, en la mesa o en los propios muslos, a continuación estirar las piernas, sin tirar del tronco.



DE PIE

Si se permanece de pie, mantener siempre un pie más alto que el otro, pero apoyado. Cambiar periódicamente ambos pies de posición. Mejor andar mínimos desplazamientos que permanecer quieto. Esforzarse por mantener erguida la columna. Son mejores los zapatos con amortiguación en la suela o las zapatillas para correr. Los tacones altos deben desterrarse. Un tacón de entre dos y cinco centímetros es lo más recomendable.

CARGAR PESO

Para coger un peso del suelo hay que agacharse flexionando las rodillas, pero sin doblar la espalda, con los pies ligeramente separados y la cabeza mirando al frente. Tomar la carga y levantarse estirando las piernas, sin mover la columna, que nunca tirará del peso.

Para levantar un objeto pesado, nunca debe subirlo por encima del pecho. Si hay que ponerlo más arriba, utilizar una silla o una escalera.

Para transportar un peso, llevarlo lo más cerca posible del cuerpo, con los brazos flexionados y los codos apoyados en las caderas.

DORMIR

Boca arriba, la almohada debe mantener la cabeza con la misma inclinación con respecto a la columna que cuando se está de pie. En esa posición, colocar una almohada bajo las rodillas, lo que obliga a bascular a la pelvis, con lo que la zona lumbar se apoya en el colchón.

De lado, la almohada debe ser algo más gruesa, para mantener la cabeza con el eje de la columna y evitar contracturas cervicales.

Boca abajo es la posición menos recomendable, pues se modifica la curvatura natural de la columna, obligando a su zona cervical a mantener un giro lateral indeseable, pero obligatorio para poder respirar. La posición fetal es la más recomendable, apoyados en un costado, piernas flexionadas y una almohada que mantenga la cabeza alineada al eje

de la columna. Hay que cambiar de postura varias veces a lo largo de la noche. El mejor colchón es el que permite apoyar toda la columna. Ni muy duro ni muy blando.



EN EL COCHE

Para entrar, sentarse con los pies fuera del automóvil, meter primero un pie y luego el otro ayudándose de los brazos. Para salir, girar el cuerpo hacia la puerta con ayuda de los brazos, sacar primero un pie, luego el otro. Una vez apoyados ayudarse de brazos y piernas, sin tirar del tronco.

Las piernas deben estar dobladas en un ángulo de 90° y llegar con comodidad a los pedales. Las manos deben llegar a cualquier posición del volante.