

# DOLOR LUMBAR EN JOVENES



Kinesiologíauy

# DOLOR LUMBAR EN JOVENES

## DOLOR LUMBAR EN ATLETAS JOVENES

El Dolor lumbar en atletas jóvenes puede tener varias causas, como el dolor lumbar en general.

Normalmente un dolor lumbar por sobrecarga muscular debería remitir o aliviarse con unos días de reposo terapéutico.

Reposo terapéutico no significa no hacer nada sino IDENTIFICAR LOS DISPARADORES DE DOLOR Y ELIMINARLOS.

Si esto no es así deberíamos investigar más la causa del dolor y considerar red flags y /o fracturas por estrés.

Las fracturas por estrés en dep jóvenes se dan básicamente en columna lumbar con un predominio muy alto sobre torácica.

Cuando evaluamos a un deportista joven con dolor lumbar debemos tener en cuenta algunos factores claves:

En primer lugar: un niño no es un HOMBRE CHIQUITO

La maduración del esqueleto termina en el hombre entre los 21/25 años o sea que los deportistas de alto rendimiento muchas veces son sometidos a cargas demasiado altas.

Las fracturas por estrés se dan siempre por un aumento de la carga (salvo que haya sospechas de malignidad por ej: dolor nocturno insidioso que no mejora con cambios de posición y no responde bien a la medicación, antecedentes oncológicos, pérdida de peso y cansancio sin explicación etc.)

Las fracturas por estrés se dan en deportes de extensión como el fútbol o gimnasia olímpica.

¿Cómo evaluar y sospechar de este tipo de lesión?

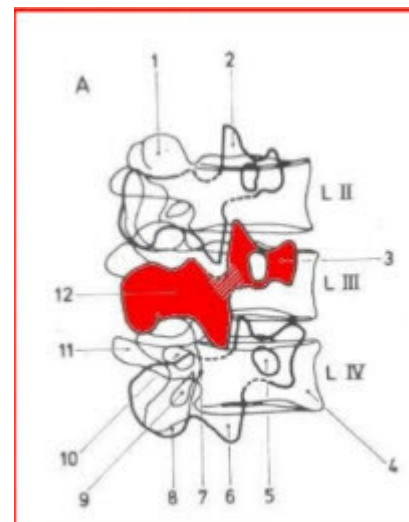
Hay varios test ortopédicos que nos pueden dar pistas: Las prueba de la cigüeña/ el puente glúteo / extensión con rotación y la prueba de la pared pero ninguno es un Gold estándar aunque robustecen nuestras sospechas ¿Y entonces?

Las imágenes actualmente no están indicadas en lumbalgias agudas, tampoco aportan mucho en los casos crónicos salvo que haya sanción quirúrgica o indicación de bloqueo.

Sin embargo en este caso si son importantes y NO RX sino una RM y veremos porque.

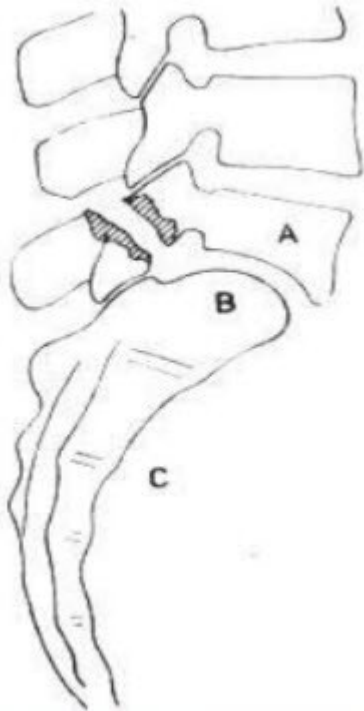
Las lesiones óseas por estrés comienzan a menudo por un edema óseo (un "moretón" en el hueso)

Esto provoca dolor pero difícilmente se vea en una RX, si la rotura es completa con una RX oblicua buscando el clásico cuello roto del "perrito de la chapelle" si la veriámos pero sería tarde pues estaríamos ante una lesión que difícilmente revierta.



# DOLOR LUMBAR EN JOVENES

El cuello roto del "perrito de le Chapelle" RX oblucua



Rotura completa del par articular esta lesión espondilólisis puede progresar a espondilolistesis es decir desplazamiento de la vertebra.

En las dos laminas de arriba vemos condiciones a las que no queremos llegar por eso la importancia de la RM.

La condición de arriba salvo que se deba a un traumatismo violento es una lesión evolucionada que comienza por un edema óseo esto lo podemos sospechar clínicamente y confirmar mediante la RM



En la lamina de arriba vemos en A un edema óseo en las facetas, las partes afectadas se iluminan como o un árbol de navidad. Este proceso comienza mucho antes de la rotura y es una oportunidad para evitar que avance

## CARACTERISTICAS DEL DOLOR LUMBAR POR COMPROMISO FACETARIO

Aquí hablaremos del dolor en adolescentes que obviamente no tienen artrosis .

**DOLOR LOCALIZADO:** La persona afectada puede localizar muy bien el dolor y el área es pequeña.

**DOLOR EN L5/S1 ELNIVEL PREFERIDO PARA LA ESPONDILOLISIS**

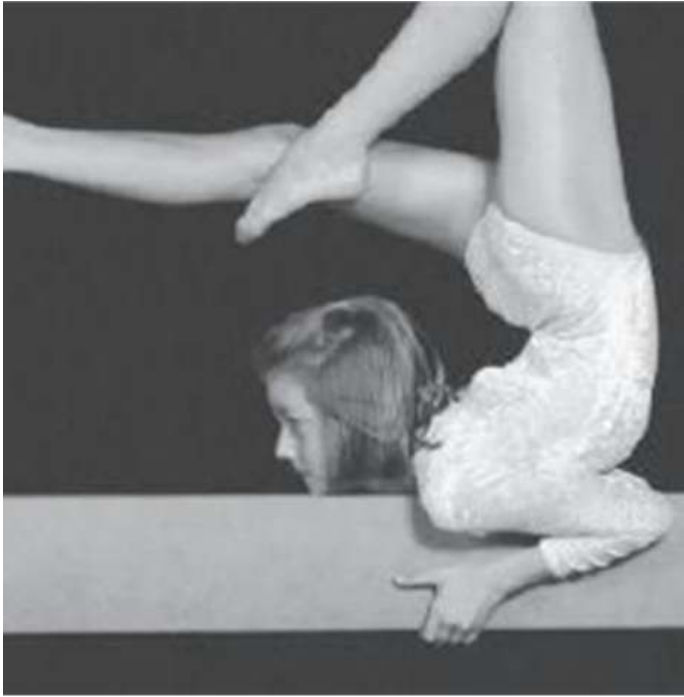
**DOLOR CONSISTENTE:** El dolor siempre se muestra con las pruebas de estrés

**DOLOR QUE PERMANECE EN EL TIEMPO:** Pese a algún descanso el dolor siempre reaparece

**DEPORTISTA JOVEN CON SOBREEXIGENCIA**

**ALTERACIONES DEL SUEÑO Y HUMOR**

# DOLOR LUMBAR EN JOVENES



## RED FLAGS

Algunas REDFLAGS son:

DOLOR NOCTURNO INSIDIOSO QUE NO MEJORA CON CAMBIOS DE POSICIÓN Y NO RESPONDE BIEN A LA MEDICACIÓN, ANTECEDENTES ONCOLÓGICOS, FIEBRE PÉRDIDA DE PESO Y CANSANCIO SIN EXPLICACIÓN.

SIGNOS NEURLOGICOS

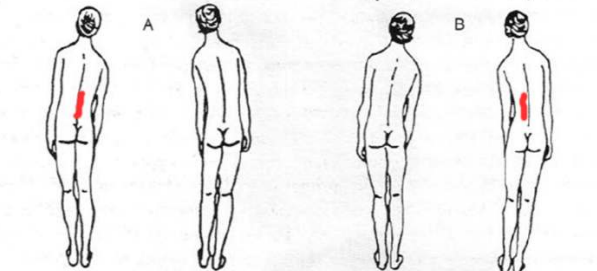
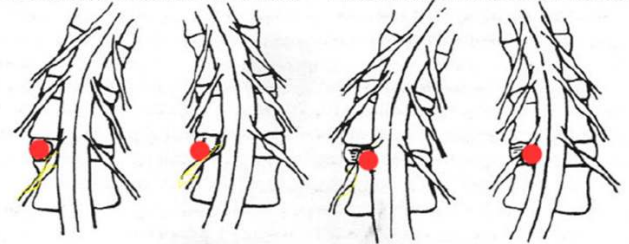
SOSPECHA DE EBO.

Mientras nosotros consideramos la evaluación y fortalecimiento de zona media los médicos muchas veces recomiendan relajantes musculares ¿? Lo mismo sucede en casos de dolor radicular donde los músculos están en espasmo, pero para proteger tejido noble como las raíces lumbares.



SIN COMENTARIOS

Protusión discal lateral a la raíz nerviosa      Protusión discal medial a la raíz nerviosa



Alivio de ciática izquierda      Agravamiento de ciática izquierda      Agravamiento de ciática izquierda      Alivio de ciática izquierda

# DOLOR LUMBAR EN JOVENES

Esta lamina es un ejemplo de lo que digo, en la lámina a la derecha el cuadrado lumbar y PV están en espasmo hacia el lado contrario para abrir los forámenes y que el nervio este mas contento es el caso más común. Es claro que la musculatura se va a presentar rígida y dolorosa pero los relajantes van a contribuir a reforzar la radiculopatía ya que eliminan el espasmo protector.

Entonces lo que tenemos que hacer es acondicionar la zona media. Cuando le decimos esto a las personas dicen "Yo hago mucha zona media" y cuando los examinamos tienen los déficits más aberrantes. Entender primero lo que es la zona media después que queremos lograr y como puede llevar un tiempo, pero siempre da resultados sobre todo en los deportistas. A veces los egos y esto es fácil o hacer cursos on line con un montón de carencias y si practicas nos pueden llevar a repetir cosas que no están buenas .

Lo cierto es que en futbolistas rugbiers jóvenes recientemente he visto una epidemia de este problema. Tal vez por sobre entrenamiento o por déficits alimenticios o las dos cosas.

Desde el punto de vista de la Kinesiología: reposo terapéutico 10 días, identificar y eliminar los disparadores de dolor /fortalecer de forma armónica la faja abdominal /Educar en estrategias de movimiento más saludables



LA CLASICA POSICION "DEL COCHERO" POSICION DE ALIVIO ES PONDILOLISTESIS



EL SLUMP TEST NOS PUEDE LLEVAR A SOSPECHAR DE EBO.

# DOLOR LUMBAR EN JOVENES



SIN EMBARGO LAS IMÁGENES POR SI SOLAS NO PUEDEN EVALUAR LA CAUSA DEL DOLOR, SI SIN DUDA EL COMPROMISO ESTRUCTURAL ESTA CONOCIDA IMAGEN MUESTRA UNA ESPONDILOLISTESIS BILATERAL GRADO III (75%) PERO LA PERSONA ERA ASINTOMÁTICA. COMO DICE EN LA IMAGEN LA RM SOLA NO PUEDE PREDECIR NOI SI HAY DOLOR NI CUANTO LE DUELE NI DONDE LE DUELE

Si te intereso el artículo te puedo mandar los materiales complementarios por Whats app 094323442 y en febrero estaremos realizando un seminario práctico sobre el tema