Ciática: un dolor incapacitante, pero con rápida solución

Comunicados | 25/06/2024 | 00:00

La estimación media de incapacitación por ciática son 30 días, lo que representa 16 días más que los datos por lumbalgia, pero los especialistas de Quirónsalud Bizkaia son positivos al respecto

/COMUNICAE/

La estimación media de incapacitación por ciática son 30 días, lo que representa 16 días más que los datos por lumbalgia, pero los especialistas de Quirónsalud Bizkaia son positivos al respecto

Dolor de ciática, prevención y tratamiento (vídeo)

¿Cómo es el dolor de la ciática? Definida por la RAE como un "dolor constante e intenso en las nalgas y la parte posterior del muslo, por inflamación o compresión del nervio ciático", la ciática es una enfermedad muy incapacitante, pero de fácil solución. "Solamente habría que depositar cerca de donde está la estrechez o la zona donde está la compresión nerviosa, medicación antiinflamatoria u otras técnicas para intentar liberar esa raíz nerviosa", explica Rubén Álvarez, especialista en la Unidad del Dolor del Centro Médico Quirónsalud Plaza Euskadi.

Las causas más comunes de esta enfermedad son las hernias de disco, estenosis, lesiones traumáticas, espasmos musculares y el síndrome del piramidal. Además, la estimación media de incapacitación por ciática son 30 días, lo que representa 16 días más que los datos por lumbalgia, pero los especialistas son positivos al respecto. "En el caso de las hernias, el 90% se va a reabsorber de manera natural. En un periodo de 2, 4, 8 semanas, esa hernia se va a reabsorber, el paciente va a mejorar de sus síntomas y va a reincorporarse a su actividad normal", detalla el Dr. Álvarez.

Desde las unidades del dolor se puede ayudar a reducir la duración o la intensidad de este problema con técnicas de infiltración o bloqueos del nervio que causa ese dolor. El jefe de Servicio del Hospital Quirónsalud Bizkaia, el doctor Fernando Torre, indica que lo importante es

individualizar los tratamientos: "Decidimos qué técnica es la más indicada después de explorar al paciente, revisar la historia clínica y conocer los datos que nos ofrecen las pruebas de diagnóstico por imagen".

En el caso de estas técnicas intervencionistas, se pueden repetir una segunda o tercera vez para conseguir que ese dolor disminuya lo máximo posible: "Si vemos que hemos conseguido una analgesia del 50%, pero queremos mejorar este dolor, volvemos a reevaluar la ciática y decidiremos qué técnica usar para aliviar al paciente, si la misma u otra diferente", puntualiza el Jefe de Servicio de Bizkaia. Pero lo que tienen claro ambos doctores es que el dolor "no cede de todo a nada", pues los pacientes poco a poco irán notando una mejoría progresiva, y poco a poco podrán ir incorporándose a su vida habitual.

Prevención de la ciática

Aunque no siempre es posible prevenir la ciática y esta afección puede volver a aparecer, unas buenas medidas básicas de salud siempre son recomendables para evitar este dolor que recorre el trayecto del nervio ciático. "Hay muchas formas de evitar que nuestra columna sufra, pero sobre todo recae en la educación postural, el ejercicio y evitar el sobrepeso", enumera Rubén Álvarez.

Hacer ejercicio regularmente: Con ello se conseguirá fortalecer los músculos de la espalda y el torso. También ayudará a que se posea una mejor forma física y se evite el sobrepeso.

Evitar las malas posturas: Mantener una buena postura al sentarse con apoyo lumbar y rodillas al nivel de las caderas. Además, si se está mucho rato de pies o sentado, tratar de cambiar de postura para no estar en una postura fija durante mucho tiempo. Si se debe estar de pie, distribuir el peso de manera uniforme y, si es posible, apoyar uno de los pies sobre un escalón u objeto elevado. Por último, para agacharse, recordar primero flexionar las rodillas manteniendo la espalda recta en vez de inclinar la espalda al suelo.

Fuente Comunicae

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/comunicado/241495-ciatica-un-dolor-incapacitante-pero-con-rapida-solucion.htm