

## ARTICULO CIENTIFICO

### RESUMEN

Durante el último semestre del año 2011, se realizó un estudio observacional descriptivo, cualitativo ya que la técnica empleada de liberación miofascial mejoro la calidad de vida de los pacientes que padecían lumbalgia de corte transversal de tipo no experimental en la Unidad de Atención IESS San Gabriel , considerándose como población objeto 46 pacientes afiliados al IESS San Gabriel con diferentes ocupaciones en este caso fueron maestros en su gran mayoría, choferes , amas de casa, agricultores, secretarias entre otros. Para la obtención de la información se utilizo una encuesta de 25 preguntas cerradas dicotómicas y de respuesta múltiple .Y una entrevista realizada al Dr. Pozo ya que el es quien aplica la técnica durante varios años a los afiliados .Los Resultados: La lumbalgia generalmente se presenta con más frecuencia en pacientes entre 35 y 40 se da más en

mujeres con el 65% mientras que el 35% restante son hombres. Encontramos en los factores de riesgo que el estilo de vida la contextura, en la mayoría de pacientes la mala postura es la causa que mas predomina en la lumbalgia siendo esta de tipo mecánica. La lumbalgia es un problema que tiene repercusiones en diferentes ámbitos social, económico y psicológico.

**Palabras Claves:** Liberación miofascial, lumbalgia mecánica, mala postura

### SUMMARY

During the last half of 2011, we performed a descriptive study, qualitative as the miofascial release technique improved the quality of life of patients suffering from back pain cross-sectional non-experimental in the IESS San Gabriel, considered as target population IESS 46 patients with different occupations San Gabriel in this case were mostly teachers,

drivers, housewives, secretaries and others. To obtain the information uses a survey of 25 closed dichotomous and multiple response. And an interview with Dr. Well as the one who applied the technique for several years to affiliates. The Results: The typically low back pain occurs more frequently in patients 40 years entre 35 and type being the most frequent mechanical. We find in the risk factors that the texture lifestyle, most patients in poor posture is the most predominant causes of back pain being this type mecánica. los benefits obtained from the technique were more rehabilitation time shorter the better quality of life, reduced discomfort, improved gait, reintegration to normal activities, obtained knowledge of the correct postures. Conclusions: According to the results we can conclude that back pain is a problem that has implications in different social, economic and psychological.

Keywords: Myofascial Release, mechanical low back pain, poor

## INTRODUCCION

La lumbalgia es un tema de interés para todos ya que en algún momento de la vida padecen dolor de espalda. Y afecta aproximadamente al 80% de la población. Se ha visto que en la zona del Carchi la población se ve más afectada ya que aquí la gente se dedica a la agricultura, ganadería, y son trabajos que exigen mucho esfuerzo físico, por lo tanto adopta malas posturas, los músculos se inflaman, y se producen contracturas.

La lumbalgia es un problema que se caracteriza por la alta prevalencia en la población y por sus grandes repercusiones económicas y sociales, ya que se ha convertido en una de las primeras causas de ausentismo laboral. En la lumbalgia se produce una asociación entre factores musculares y psicosociales que generan conductas de evitación, miedo y atrofia muscular, provocando un círculo vicioso que favorece la cronificación y la incapacidad. Cerca del 90 % de los casos no presentan algún tipo

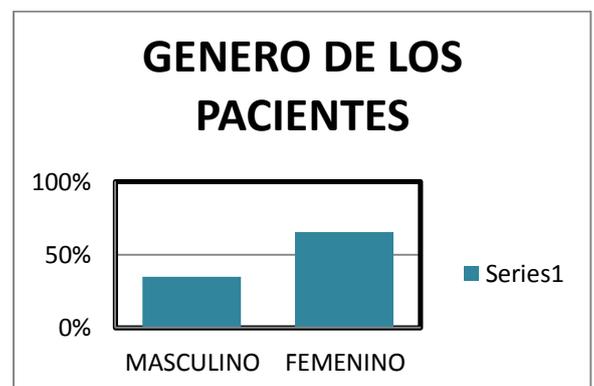
de lesión demostrable, por lo que el problema se cataloga como una lumbalgia inespecífica de tipo no mecánica. Contrariamente a lo que antiguamente se pensaba, el reposo está contraindicado, pues debilita y atrofia la musculatura de la espalda. Por tal razón los fisioterapeutas de la Unidad de Atención Ambulatoria IEES San Gabriel han observado la necesidad de los afiliados de aliviar sus dolencias sobre todo de lumbalgia y se han abierto a nuevos campos de estudio y han implementado la técnica de liberación de puntos gatillo miofasciales ya que es una técnica que ayuda a desbloquear los puntos gatillo son puntos dolorosos a la palpación existen varios activos que son fáciles de localizar, los secundarios, que son puntos que se encuentra al palpar, y los puntos satélite son puntos que se activan al presionar un punto gatillo activo.

### **MATERIALES Y METODOS**

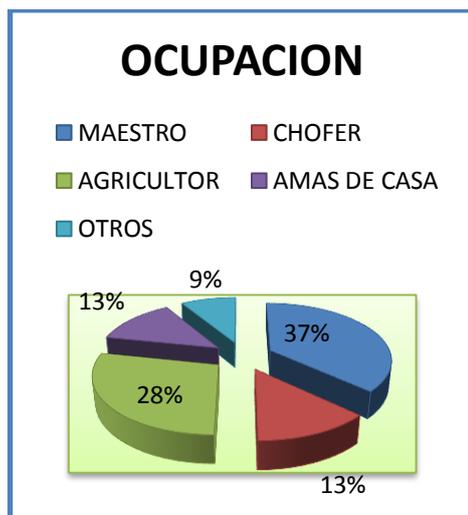
Se realizo un estudio epidemiológico observacional descriptivo, cualitativo de corte

transversal de tipo no experimental, considerándose como población objeto 46 pacientes afiliados al IEES San Gabriel con diagnostico de lumbalgia con diferentes ocupaciones en este caso fueron maestros en su gran mayoría, choferes, amas de casa, secretarias entre otros. En el momento del estudio se vincularon voluntariamente ya que cumplían los criterios de inclusión que fueron la edad, la afiliación al IEES y el tiempo en el que se realizo el estudio.se les aplico la técnica de liberación miofascial además de esto se les aplico masaje, hielo después de cada sesión, durante 10 a 15 días con sesiones diarias de 30 a 45 minutos.

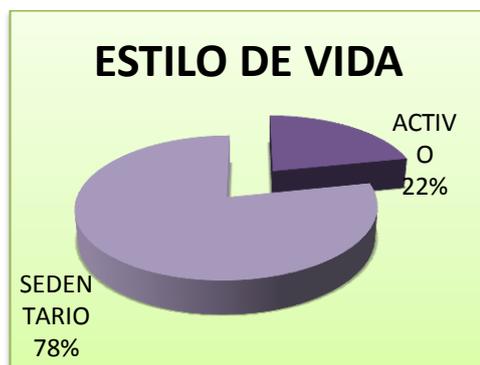
### **RESULTADOS**



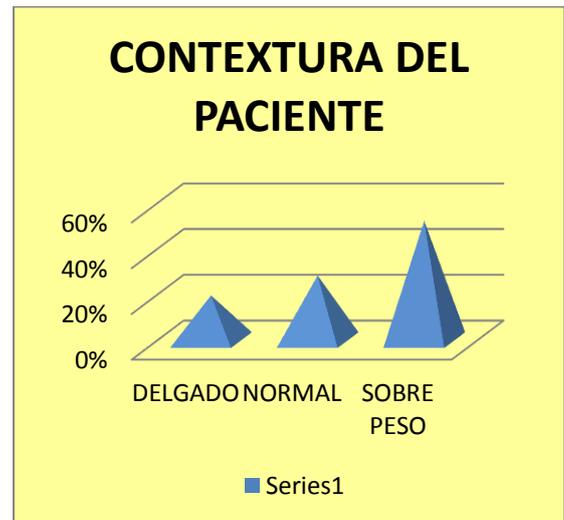
Del total de 46 casos estudiados la mayor incidencia es en mujeres con el 65% y solo el 35% son hombres, es más frecuente en 35 a 40 años.



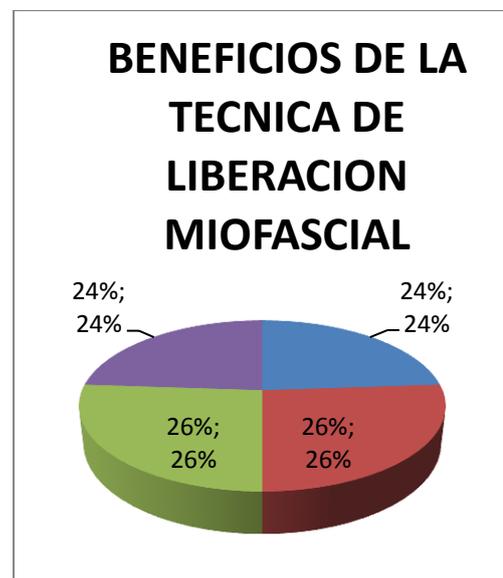
Con mayor incidencia en maestros con el 37%, y agricultores con un 28%.



Encontramos en los factores de riesgo que el estilo de vida el 22% activos y el 78% sedentarios.



La contextura, en la mayoría de pacientes la mala postura es la causa que mas predomina en la lumbalgia siendo esta de tipo mecánica.



Los beneficios que se obtuvieron de la técnica fueron tiempo de rehabilitación más corta, mejor calidad de vida, disminución de las molestias, mejor la marcha,

reintegración a sus actividades normalmente, obtuvo conocimientos acerca de las posturas correctas.

## **DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS**

La lumbalgia generalmente se presenta con más frecuencia en pacientes entre 35 y 40 años es más frecuente en mujeres con el 65% de las cuales el 32% siendo la mayoría maestras, mientras que el 14% trabajan en el campo, el 13% son amas de casa y tan solo el 6% son secretarias mientras que el 35% restante son hombres.

**En cuanto a los factores de riesgo:** el estilo de vida es muy importante y el 10% de las mujeres son activas y el 55% son sedentarias mientras que el 23% de hombres son sedentarios y el 12% son activos como podemos ver las mujeres son más sedentarias que los hombres. Algo importante tan solo el 20% tienen contextura delgada y el 28% normales mientras que el 52% presentan sobrepeso un factor muy importante para tener un peso

ideal es el estilo de vida y vimos que en su gran mayoría son sedentarios con predominio del género femenino por lo que son más propensos a sufrir lumbalgias.

### **Mientras que de acuerdo a las causas de aparición del dolor:**

vemos que el 26% de pacientes levantaron un objeto pesado se agacharon y al momento de incorporarse no pudieron es por la mala postura al agacharse entre ellas, el 10% son mujeres y el 16% son hombres ya que ellos realizan un trabajo más forzado especialmente los agricultores y algunos de los choferes, el 13% realizaron tareas domésticas, todas ellas son mujeres, el 19% esfuerzo físico el 9% son maestras especialmente aquellas que trabajan en las zonas rurales ya que a veces supieron especificar que tienen que caminar obligatoriamente a veces cuestras por lo que en ellos el músculo más afectado es el glúteo mayor, mientras que el 28% estuvieron con una misma postura por mucho tiempo en este caso los choferes que permanecen mucho sentados

y los maestros que están mucho tiempo de pie, y el 10% estuvieron sometidos a estrés en su trabajo como las secretarias y algunos maestros.

**En cuanto a los síntomas** todos los pacientes presentan dificultad para dormir en ambos generos sin importar la profesión observamos que en la mayoría presentan un dolor intenso ya que no sabe que cuidados deben tener en sus actividades de la vida diaria y tampoco saben las causas de la lumbalgia porque vivimos en un mundo donde nos mostramos desinteresados por el cuidado de nuestro cuerpo, no investigamos y solo prestamos interés cuando en verdad empezamos a tener dificultad para realizar nuestras actividades como observamos en la tabla el 67% tiene dificultad mientras el 33% presentan algún tipo de dificultad, y solo cuando llegamos al centro de rehabilitación el terapeuta da las recomendaciones de los cuales solo el 57% hizo caso de todos los consejos, un 24% tomo en cuenta algunos mientras que el 20% no

hizo caso talvez porque pensó que no es importante para recuperarse pronto, el poco interés que muestran por su cuidado y en algunos casos que son excepcionales primeramente su trabajo no le permite tomar en cuenta las recomendaciones que son fundamentales en el tratamiento, y segundo el 35% de ellos que son 4 pacientes tienen hernia discal y un paciente presenta artritis por lo tanto ellos deben hacer terapia de mantenimiento para sentirse bien y no llegar a la cirugía o prepararse para cuando le toque cirugía, es por esto que en el 63% de los casos el dolor disminuyo en pocos días, mientras que un 15% que tomo en cuenta algunos consejos empezaron a sentir alivio a los 15 días y el 22% restante casi no tuvo mejoría se le aumento el tiempo de tratamiento ya que en ellos no funciona la técnica aplicada, pero en la mayoría con un 85% quedaron satisfechos con la aplicación de la técnica de liberación miofascial porque su mejoría fue más temprana ya que un 43% de pacientes recibieron

otro tratamiento fisioterapéutico en otros lugares se les aplicó electro estimulación y ejercicios. En otros casos solo electro estimulación y masaje entre otros, y el 15% restante no porque mostraron poco interés, no asistieron a la rehabilitación faltaron y lo principal no hicieron caso de las recomendaciones ya que en la Unidad de Atención Ambulatoria IEES San Gabriel se toma en cuenta la asistencia, el interés, y sobre todo si hacen caso o no de los consejos que se les brinda el primer día de tratamiento. Pero sobre todo el paciente es lo primordial y cada uno de ellos es importante y se realiza todo el tratamiento supo manifestar el terapeuta. Es por esta razón que el 85% de los pacientes están de acuerdo en que la atención, la cordialidad y sobre todo los consejos que manda el fisioterapeuta son de vital importancia al momento de aplicar el tratamiento. E aquí los beneficios de la técnica los pacientes se reintegraron más rápido a su vida normal, sin importar la edad ni el género, a las

personas sedentarias se les explicó que si no hacen ningún tipo de ejercicios los músculos de la espalda se vuelven débiles por lo tanto son propensos a este tipo de lesiones y además pueden volver a recaer en la lumbalgia, se les indicó los cuidados más importantes para tener buenas posturas. Ya que en el 91% de los casos presentaban una lumbalgia de tipo mecánica de acuerdo a todo lo que nos supieron manifestar en la encuesta ya que las causas de este tipo de lumbalgia son las malas posturas al realizar tareas domésticas, permanecer mucho tiempo en una misma posición. Levantar algo pesado, entre otros. Incluso aquellos pacientes que por su lesión de columna tienen que estar constantemente en rehabilitación quedaron satisfechos ya que en ellos ha mejorado mucho su dolor y la dificultad que tenían para realizar sus actividades. Mientras que el 15% que presentan escoliosis moderada el dolor va a volver después de algún tiempo ya que la escoliosis es irreversible en muchos de los casos pero este es

un factor con el cual los pacientes deben aprender a vivir y sobre todo cuidar su postura. Que es lo que siempre se les explica a los pacientes.

## **CONCLUSIONES**

- De acuerdo a los resultados obtenidos podemos concluir que la lumbalgia es un problema que tiene repercusiones en diferentes ámbitos social, económico y psicológico.
- Podemos concluir que los músculos que más se afectan en la lumbalgia son el cuadrado lumbar, los glúteos mayor, medio, e inferior.
- Cuando los pacientes no hacen caso a los consejos del terapeuta los resultados de la técnica son poco satisfactorios.
- Con las encuestas realizadas se obtuvo que lugar de trabajo la profesión y el estilo de vida son factores muy importantes a la hora de sufrir una lumbalgia.
- La mayoría de pacientes son sedentarias por lo que es

importante instruir al paciente en que la actividad es importante.

- El presente trabajo investigativo se ha realizado con los conocimientos obtenidos durante las pasantías realizadas en la unidad de atención ambulatoria IESS San Gabriel. La cual me ha permitido concluir con el Estudio de Beneficios de la técnica de liberación miofascial en pacientes con lumbalgia.
- En conclusión podemos decir que la mayoría de pacientes no conocen las causas de la lumbalgia ni cómo prevenirlas por lo que es un problema que cada vez crece más.
- La mayoría de pacientes sufren de lumbalgia mecánica ya que adoptan malas posturas en la mayoría de sus actividades de la vida diaria.

## **AGRADECIMIENTO**

Expreso mi más profundo reconocimiento a las personas que hicieron posible esta investigación,

en la calidad de asesoras, de informantes. Todos y cada uno de ellos dedicaron su tiempo contribuyendo de esta manera con sus aportes al enriquecimiento de la presente investigación.

A nuestros padres porque todo lo que somos se los debemos a ellos, porque con su cariño, su paciencia, su entrega incondicional, sus desvelos, nos impulsaron a conseguir nuestras metas, y tuvieron la paciencia y entrega necesaria hasta llegar a cumplir una de ellas.

Mi gratitud a todos los catedráticos que con nobleza y sacrificio vertieron en mi todo su conocimiento, por su alegría y transparencia con que me entregaron sus sabias enseñanzas en la carrera

Y a Dios ya que la fe que mis padres me han inculcado han sido un gran pilar para no caerme ante las adversidades durante mi vida universitaria.

A la Lic. Jenny Susana Otero Garcés Tutora de Tesis, por su orientación realizada para la tesis.

Al Dr. Juan Carlos Pozo por la paciencia y por compartir sus conocimientos.

A la Dra. Gina Rueda por darme las bases para la bibliografía de mi trabajo.

A mi enamorado Adrian Casarez por su amor, paciencia y apoyo en todo el proceso de elaboración de mi tesis.

Un Agradecimiento especial

A la Dra. Janine Rhea Mejía por su ayuda incondicional en el proceso de la tesis.

***JOHANNA***

## **BIBLIOGRAFIA**

- ANDERSON JE; (1983) atlas of anatomy, vol. 2 Editorial Medica Panamericana
- BARBADILLO C, RODRÍGUEZ A, HERRERA M lumbalgia,

- tratamiento de la lumbalgia. *Jano Especial*. 2001
- BJORDAL, J. M. COUPPE, C. Chow, R. T. Tuner, J. & Ljunggren, E. A. (2003). A systematic review of low level laser therapy with location-specific doses for pain from chronic joint disorders. *Aust J Physiother*.
  - BOUCHET A. CUILLERET J. Anatomía: (1984) Editorial Médica Panamericana. Buenos Aires
  - CHAITOW León; FRITZ Sandy, como conocer localizar y tratar los puntos gatillo miofasciales, (2008), Editorial Elseiver España capitulo II pág: 42
  - CHAITOW León; FRITZ Sandy, como conocer localizar y tratar los puntos gatillo miofasciales, (2008), Editorial Elseiver España capitulo VII pag 138
  - DONOSO, Patricio (2007). Kinesiología Basica y Aplicada. Segunda edición. Quito Ecuador editorial EDIMEC
  - GARCIA, Ana; SANCHO Rogelio;(2004) Como evitar el dolor de espalda, 1era edición, Editorial Morales
  - GIBBONS Peter; TEHAN Philip, Manipulación de la columna, el tórax y la pelvis. (2002)Editorial interamericana- España.
  - HERNANDEZ, Jesus (1999) manual de pruebas diagnosticas 2da edición editorial Paidotribo
  - ISIDRO Felipe (2004)Repaso del sistema muscular Anatomía palpatoria Editorial Medica Panamericana
  - KELLGREN JH;(1999) observations of referring pain arising for muscle pag 327 vol. 2 Editorial Medica Panamericana
  - KENDALL, J; Samantha, J,(2003) Chronic low pain, Editorial BMJ,
  - KENDALL, J; Samantha, J,(2003) Chronic low pain, Editorial BMJ,
  - KOVACS, Francisco. GARCIA Mario y DIRAT Nicole, (2001) Como Cuidar su Espalda editorial Paidotribo Barcelona España

- KOVACS F. Manejo clínico de la lumbalgia inespecífica. *Semergen*. 2002; 28: 1-3.
- LATARJET Michel, RUIZ Liard Alfredo, *Anatomía (2004) Humana 4ta edición TOMO 1* editorial medica Panamericana
- MELZACK, R., & WALL, P. (1965). Pain mechanisms: A new theory. *Science*,
- LATARJET Michel, RUIZ Liard Alfredo, *Anatomía (2004) Humana 4ta edición TOMO 1* editorial medica Panamericana
- PORTER Stuart (2007) *Diccionario de fisioterapia 1era edición* Editorial Elsevier.
- ROMERO B; Da SILVA M; FERNÁNDEZ R. Salud laboral y Fisioterapia preventiva en el dolor de espalda Artículos. [publicación periódica en línea] 1998 (citado 1998 Oct 1)
- ROMERO B; Da SILVA M; FERNÁNDEZ R. Salud laboral y Fisioterapia preventiva en el dolor de espalda Artículos. [publicación periódica en línea] 1998 (citado 1998 Oct 1)
- SIMONS DG; (1985) *Myofascial pain syndromes due too tigers points 2. Treatment and single muscle syndromes*. Manual med vol. 2 Editorial Medica Panamericana
- TRAVELL J. y SIMONS D.; (2001) *Dolor y disfunción miofascial el manual de los puntos gatillo extremidades inferiores vol. 2* Editorial Medica Panamericana
- TILLMAN B: (1979) *Variations in the pathway of the inferior gluteal nerve*. vol. 2 Editorial Medica Panamericana

## LINCOGRAFIA

- Constitución de la república (2007)
- [http://www.zonamedica.com.ar/atla\\_sosteoarticular/patologiadecol/disc\\_o\\_intervertebral.htm](http://www.zonamedica.com.ar/atla_sosteoarticular/patologiadecol/disc_o_intervertebral.htm)
- [http://www.fisioterapialekine.com/tr\\_ataespe.htm](http://www.fisioterapialekine.com/tr_ataespe.htm) La Liberación Miofascial Published on 12 March 2010

- [http //www. Ley del Buen Vivir.com](http://www.Ley del Buen Vivir.com)
- <http://www.manualresidentecot.es/es/bloque-ii-columna-vertebral/30-lumbalgia-mecanica>
- [http://www.saludcolumnavertebral.com/recomendaciones/rec\\_01.php](http://www.saludcolumnavertebral.com/recomendaciones/rec_01.php)  
#5 edición  
2000
- <http://www.manualresidentecot.es/es/bloque-ii-columna-vertebral/30-lumbalgia-mecanica>
- EINSTEN, Albert. (1879-1995) Físico Alemán y Premio Nobel
- FISIODOC (Recursos de Información para Fisioterapeutas- Departamento Fisioterapia UDC)  
<http://www.mycollegesandcareers.com/career-industries/health-care/physical-therapists/physical-therapist-education-requirements/>
- MERA, Encarnación Rosa (2007) Síndrome Miofascial conceptos hospital Iquitos CCG
- Organización Mundial de la Salud (OMS)
- Revista Scielo de ortopedia y traumatología (2006) ciudad de la Habana Cuba
- Revista de Posgrado de la Vía Cátedra de Medicina - N° 115 – Mayo 2002 Pág: 12-19
- Revista Cubana de Ortopedia y Traumatología Habana Cuba