

Estenosis Lumbar

Condición: La estenosis espinal lumbar (ESL) es una afección que puede causar dolor lumbar con entumecimiento, hormigueo, ardor y / o debilidad en las piernas. Esto se debe a la presión sobre la médula espinal o los nervios que proporcionan sensación y fuerza a las piernas. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatra) se especializan en el tratamiento de ESL con el objetivo de restaurar la función y evitar la cirugía a menos que sea absolutamente necesario.

Antecedentes: la causa más común de ESL es el desgaste de la columna, debido al envejecimiento y la artritis. También hay otras causas menos comunes de estenosis espinal, como lesiones, defectos de nacimiento, artritis reumatoide, enfermedad ósea, tumores y hernias de disco.

Factores de riesgo: la probabilidad de tener estenosis espinal aumenta a medida que envejecemos. La razón más común para la cirugía de columna en pacientes mayores de 65 años es la estenosis espinal.

Historia y síntomas: El síntoma más común de ELS es dolor en la espalda baja, glúteos, muslos, pantorrillas e ingle. Los pacientes también pueden experimentar sensaciones de hormigueo, debilidad, calambres o fatiga en las piernas. Los síntomas suelen empeorar al caminar o estar de pie, y mejoran al sentarse o inclinarse hacia adelante, como al inclinarse sobre un carrito de compras.

Examen físico: el médico examinará su columna vertebral en la zona lumbar en busca de fuentes de dolor, cambios en el movimiento de la espalda y las caderas. También se evaluarán la fuerza muscular, la sensibilidad y los reflejos. Se le pedirá que dé una caminata corta, ya que el médico busca cualquier problema de equilibrio. Se pueden utilizar encuestas funcionales para evaluar las limitaciones del paciente.

Proceso de diagnóstico: el diagnóstico de ELS se basa en los síntomas del paciente y no solo en imágenes. Los pacientes sin síntomas también pueden tener hallazgos de estenosis en radiografías y resonancias magnéticas. Por lo tanto, la historia y el examen son cruciales para diagnosticar el ELS. Las opciones de imágenes más utilizadas incluyen imágenes de rayos X, MRI y CT. Los estudios de electrodiagnóstico (EMG) también se pueden utilizar en combinación con estas otras técnicas.

Manejo de rehabilitación: los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras) que están capacitados en el cuidado de la columna son expertos en el manejo de rehabilitación del dolor lumbar y la estenosis espinal. El tratamiento incluye ejercicios de rehabilitación en fisioterapia que se centran en la corrección de la postura, el fortalecimiento del núcleo y la flexibilidad de los isquiotibiales. Los aparatos ortopédicos para la espalda se pueden usar durante un período corto de tiempo para brindar apoyo, pero el uso prolongado puede debilitar los músculos centrales. Los medicamentos, como los antiinflamatorios no esteroides (AINE), los analgésicos nerviosos y los relajantes musculares, son opciones para ayudar a controlar el dolor mientras participa en un programa de rehabilitación. Las inyecciones epidurales de esteroides, la acupuntura y la estimulación eléctrica también se pueden utilizar para aliviar los síntomas. El tratamiento quirúrgico es otra opción y el 80% de los pacientes informan algún alivio de los síntomas después de la cirugía.

Otros recursos para pacientes y familias: Los programas de ejercicios en el hogar son útiles para que los pacientes mantengan la movilidad, la fuerza y la amplitud de movimiento. Aunque los pacientes pueden experimentar alivio con las inyecciones o medicamentos epidurales de esteroides, estos efectos generalmente son temporales y la rehabilitación es esencial.

Preguntas Frecuentes

¿Qué es la especialidad en Medicina Física y Rehabilitación?

La Medicina Física y Rehabilitación (MF&R), también conocida como Fisiatría, es una especialidad médica primaria que tiene como objetivo mejorar y restaurar la capacidad funcional, y mejorar la calidad de vida de las personas con lesiones, impedimentos físicos o discapacidades que afectan el cerebro, la médula espinal, los nervios, los huesos, articulaciones, ligamentos, músculos y tendones. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras), evalúan y tratan todo el cuerpo, maximizan la independencia de los pacientes en su vida diaria y son expertos en el diseño de planes de tratamiento integrales y centrados en el paciente para capacitar a los pacientes logren sus metas. Al tener en cuenta todo el cuerpo, pueden identificar con precisión los problemas, disminuir el dolor, ayudar en la recuperación de lesiones devastadoras y maximizar los resultados y el rendimiento generales con opciones no quirúrgicas y peri-quirúrgicas. Para obtener más información, visite www.aapmr.org/aboutpmr.

¿Que hace a los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras) únicos?

La formación de los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación se centra no solo en el tratamiento de afecciones médicas, sino también en mejorar el rendimiento y la calidad de vida del paciente en el contexto de esas afecciones médicas. Se enfocan no solo en una parte del cuerpo, sino en el desarrollo de un programa integral para volver a unir las piezas de la vida de una persona, médica, social, emocional y vocacionalmente, después de una lesión o enfermedad. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación realizan y tratan diagnósticos médicos, diseñan un plan de tratamiento y prescriben las terapias que realizan los fisioterapeutas u otros terapeutas aliados o que realizan los propios pacientes. Al proporcionar un plan de tratamiento adecuado, los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación ayudan a los pacientes a mantenerse lo más activos posible a cualquier edad. Su amplia experiencia médica les permite tratar afecciones incapacitantes a lo largo de la vida de una persona.

¿Como localizo un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación cerca de mí?

Visite www.aapmr.org/findapmrphysician o comuníquese con su médico de cuidado primario para obtener una referido.