

# REEDUCACIÓN POSTURAL GLOBAL EN PACIENTES EMBARAZADAS QUE PADECEN LUMBALGIAS: ESTUDIO DE CASOS

Corrales Saiz S<sup>1</sup>, Cerdeño Arconada JD<sup>2,3,4</sup>, Pérez Martín Y<sup>2,4</sup>,

Graduado en Fisioterapia<sup>1</sup>. Profesor Universidad Alcalá de Henares<sup>2</sup>. Profesor Colaborador Universidad de Comillas<sup>3</sup>. Diplomado en Fisioterapia<sup>4</sup>.

## INTRODUCCIÓN

La lumbalgia en la mujer embarazada tiene un gran impacto sobre su calidad de vida. Su prevalencia promedio es mayor al 50% en población gestante, teniendo una de cada tres mujeres dolores severos. El 80% de las mujeres que sufren lumbalgia reportan que les afecta a sus actividades de la vida diaria y el 10% dicen que no pueden seguir con su vida laboral. La lumbalgia durante el embarazo está considerada la principal causa de baja laboral por enfermedad.

La Reeducción Postural Global (RPG) es una terapia que permite trabajar el origen del problema y eliminarlo. La RPG es un conjunto de posturas de tratamiento globales y progresivas realizadas activamente por el paciente que tiene como objetivo el realineamiento del cuerpo, el alargamiento de los músculos acortados y la mejora de los músculos antagonistas, impidiendo la asimetría postural y abordando al paciente como una unidad funcional.

## OBJETIVOS

Valorar la efectividad de la Reeducción Postural Global como tratamiento fisioterápico para reducir el dolor y disminuir la discapacidad en un grupo de mujeres embarazadas

## MÉTODO DE ANALISIS / VARIABLES A ANALIZAR

Se realiza análisis descriptivo de una serie de 3 casos de mujeres embarazadas con lumbalgia no específica, evaluando variables como: **Dolor** mediante la Escala Visual Analógica (EVA), **Incapacidad** mediante el Oswestry Disability Index (ODI) y la **Movilidad en flexión** mediante Test de Schöber lumbar.

## CRITERIOS DE INCLUSIÓN / EXCLUSIÓN

### Criterios de Inclusión

- Embarazadas con lumbalgia aguda no específica
- Segundo y tercer trimestre de embarazo
- Mayores de 18 años
- Mujeres subsidiarias en centros de Salud de Atención Primaria
- Firmar el consentimiento informado.

### Criterios de Exclusión

- Alteraciones psicológicas y mentales
- Estar en tratamiento fisioterápico
- Signos neurológicos periféricos o centrales
- Operaciones o intervenciones quirúrgicas en los 6 meses previos al embarazo.
- Padecer enfermedades sistémicas

## DISCUSIÓN:

Los resultados obtenidos en la EVA y ODI, indican una posible relación con el incremento del IMC de las pacientes tras la duración del estudio. Por otra parte la literatura actual indica que la realización de ejercicio físico durante el embarazo mejora la calidad de vida, de esta forma la RPG, siendo un tratamiento activo por el paciente, puede explicar la mejoría en el dolor y la incapacidad asociada.

## CONCLUSIÓN:

**Las mujeres embarazadas con dolor lumbar que han seguido el tratamiento basado en RPG han disminuido la intensidad de dolor y su incapacidad**

La prevalencia en las mujeres embarazadas, ¿pone de manifiesto la necesidad de promover la investigación mediante tratamientos conservadores en este colectivo, ofreciendo tratamientos mas efectivos y eficientes?

## DESCRIPCIÓN INTERVENCIÓN

Se realizaron 2 sesiones/semana.

Duración Sesión 50/60 min.

Se realizan 2 posturas de RPG. (Rana en suelo/Rana al aire)

Trabajo en cada postura de 25 a 30 min.

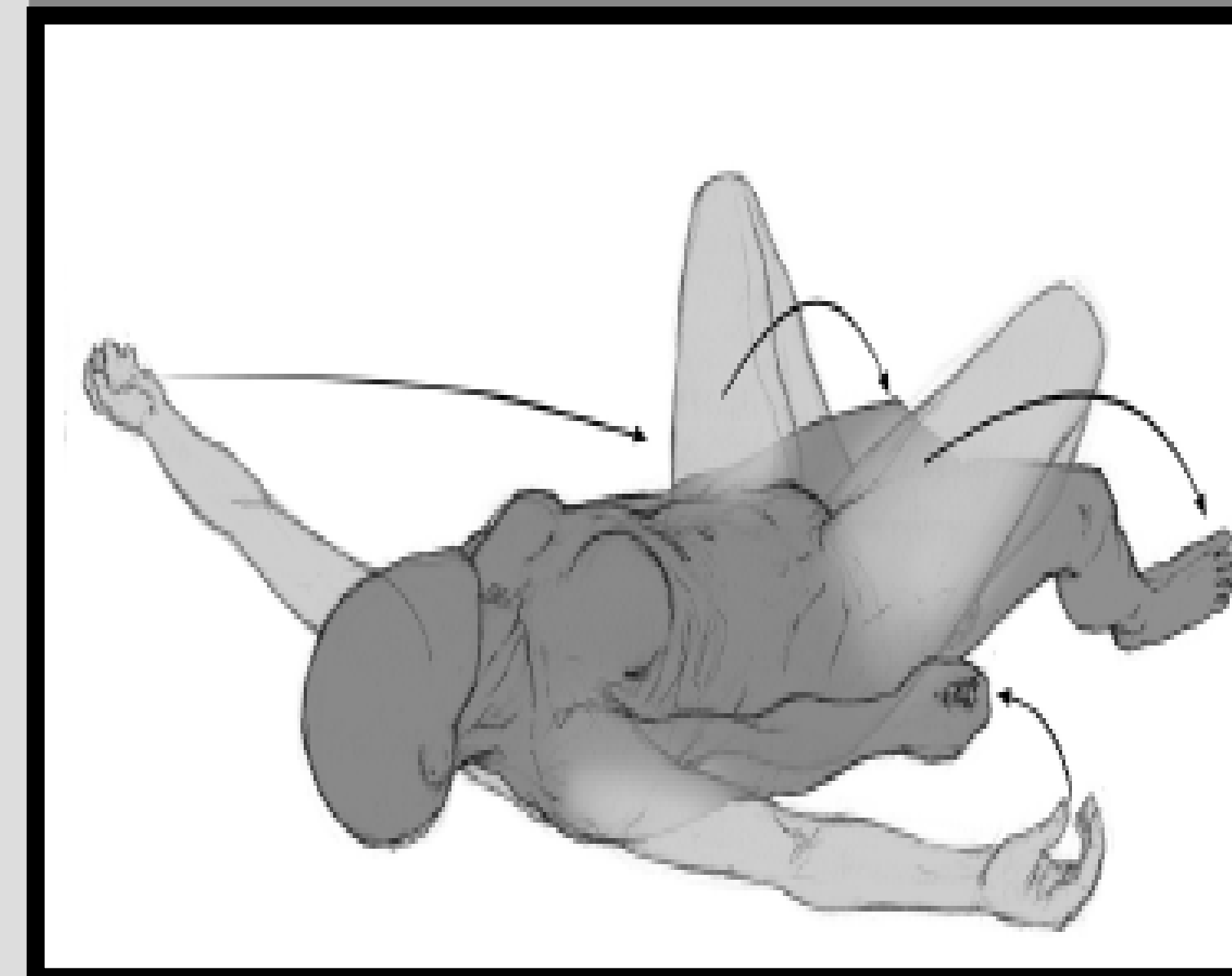


Fig 1.- Rana en suelo

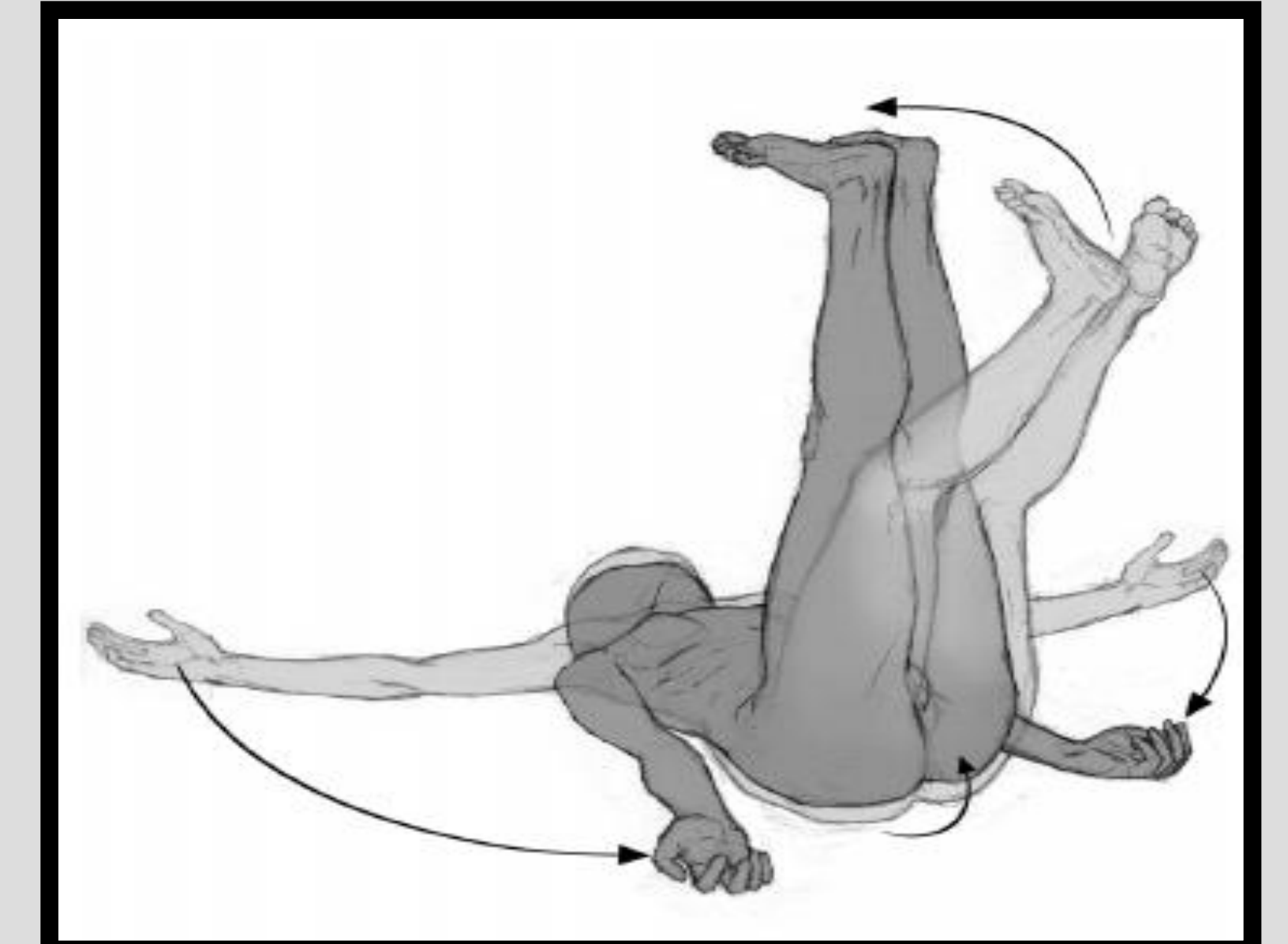
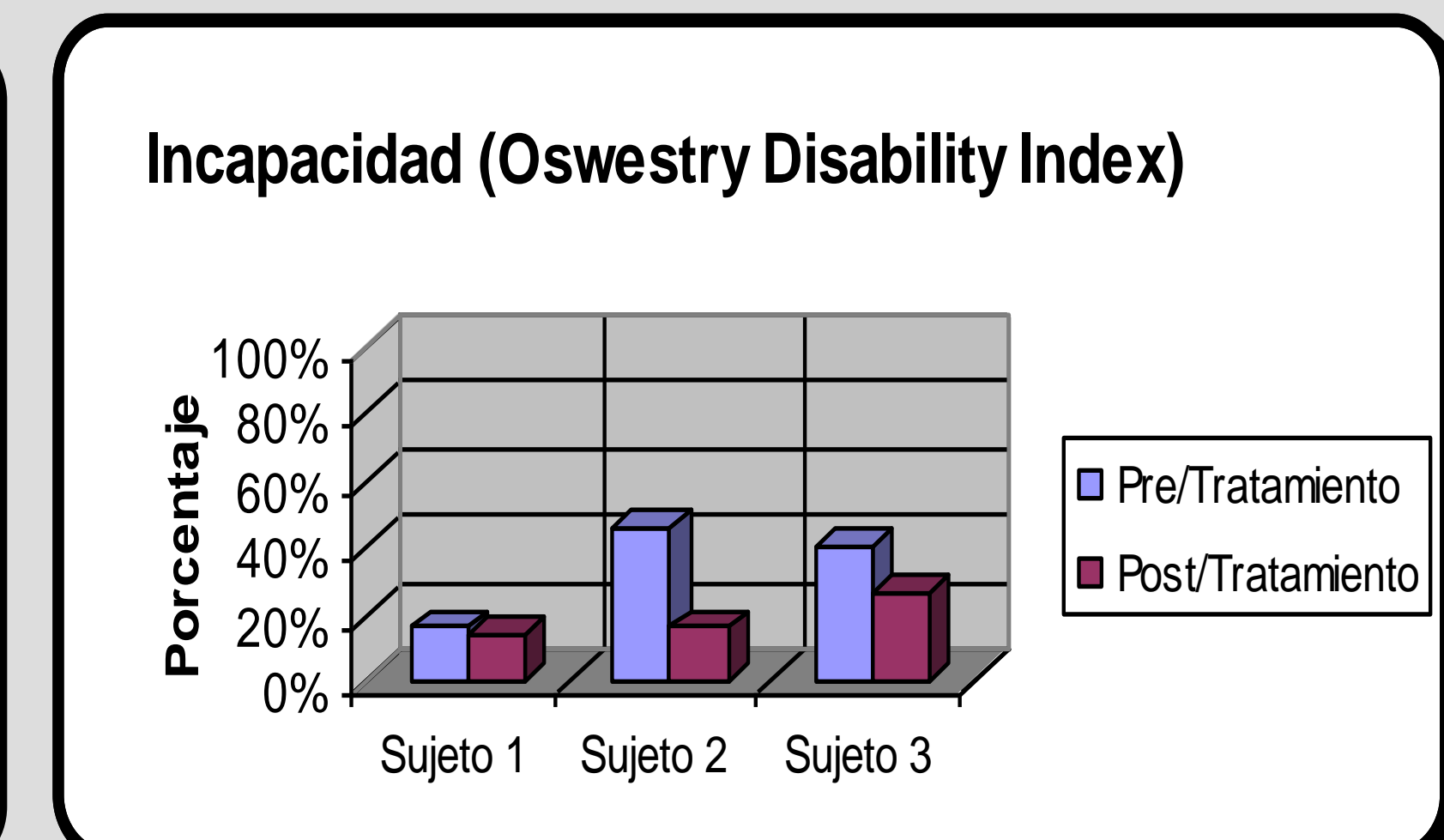
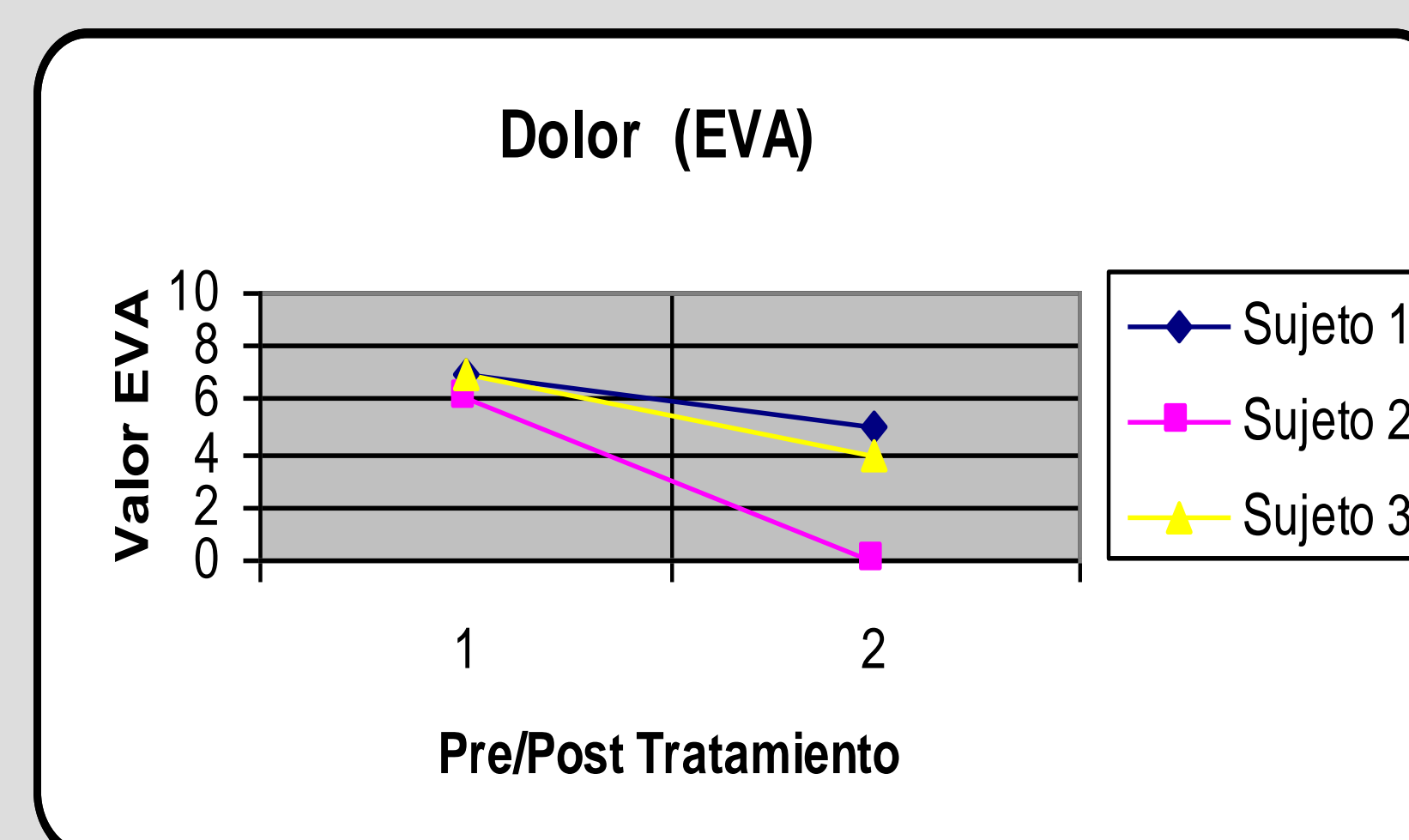


Fig 2.- Rana al aire

## TABLAS Y RESULTADOS

Serie de Casos	Grupo Clínico 2013 (C.S.Daroca)			
Muestra (Pacientes)	Inicial (5)		Final (3)	
Intervalo Edad	29 años - 34 años		(30,7 Promedio)	
Tiempo de Gestación	28 semanas - 24 semanas		(31,33 Promedio)	
Seguimiento	3 semanas /paciente			
Sesiones	Total: 6 sesiones individualizadas con fisioterapeuta Periodicidad: 2 sesiones/semana Tiempo: 50-60min/sesión			
Índice Masa Corporal (IMC)	SUETO	PRE-TRATAMIENTO	POST-TRATAMIENTO	INCREMENTO
	1	31,2	32,8	1,6
	2	34,9	34,9	0
	3	32,3	33	0,7
Test de Schöber/Lumbar	SUETO	PRE-TRATAMIENTO	POST-TRATAMIENTO	INCREMENTO
	1	6 cm	6 cm	0 cm
	2	3,5 cm	2,75 cm	-0,75 cm
	3	5 cm	5,1 cm	+0,1 cm
EVA (Valoraciones)	SUETO	PRE-TRATAMIENTO	POST-TRATAMIENTO	DECREMENTO
	1	7	5	-2 (28,57%)
	2	6	0	-6 (100%)
	3	7	4	-3 (42,85%)
Oswestry Disability Index(ODI)	SUETO	PRE-TRATAMIENTO	POST-TRATAMIENTO	DECREMENTO
	1	16%	14%	2%
	2	46%	16%	30%
	3	40%	26%	14%







## LICENCIA DE USO DE ESTE DOCUMENTO

El presente documento se presentó a la 3ª Jornada Interhospitalaria de Fisioterapia, celebrada el 22 de Noviembre de 2013 en el Hospital Universitario de Fuenlabrada (Madrid, España).

Usted es libre de:

- copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra
- Remezclar — transformar la obra
- Hacer un uso comercial de esta obra

Bajo las condiciones siguientes:

- reconocimiento — Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el autor o el licenciador (pero no de una manera que sugiera que tiene su apoyo o apoyan el uso que hace de su obra).
- Compartir bajo la misma licencia — Si altera o transforma esta obra, o genera una obra derivada, sólo puede distribuir la obra generada bajo una licencia idéntica a ésta.

Entendiendo que:

- Renuncia — Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso del titular de los derechos de autor
- Dominio Público — Cuando la obra o alguno de sus elementos se halle en el dominio público según la ley vigente aplicable, esta situación no quedará afectada por la licencia.
- Otros derechos — Los derechos siguientes no quedan afectados por la licencia de ninguna manera:
- Los derechos derivados de usos legítimos u otras limitaciones reconocidas por ley no se ven afectados por lo anterior:
  - Los derechos morales del autor;
  - Derechos que pueden ostentar otras personas sobre la propia obra o su uso, como por ejemplo derechos de imagen o de privacidad.

Aviso — Al reutilizar o distribuir la obra, tiene que dejar bien claro los términos de la licencia de esta obra

<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/es/>