

# Equilibrio postural y dolor de espalda: lumbalgia y biomecánica

Balance posture and back pain: low back pain and biomechanics

Hernández Herrero D<sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup>Servicio de Rehabilitación, Hospital Universitario La Paz, Madrid  
dhernandez.herrero@slud.madrid.org

## Resumen

El dolor de columna lumbar es un problema de salud que se puede considerar como una auténtica epidemia en la sociedad actual, con importantes repercusiones económicas, sociales, laborales, ... El tratamiento del mismo no es siempre eficaz, y se utilizan muchos recursos, muchas veces de forma estandarizada, sin tener en cuenta la realidad de la etiología de la lumbalgia.

En esta presentación se realiza un análisis de las relación entre la biomecánica, la cinética y la cinemática de la columna lumbar y los diferentes tipos de dolor de columna lumbar tratando de explicar la relación entre estos conceptos, en un intento de establecer unas bases etiopatológicas que permitan una mejor comprensión de las diferentes utilidades de los distintos tipos de ejercicios que se utilizan habitualmente para el tratamiento de la lumbalgia.

Para ello se estudia la estática de la columna lumbar, la importancia de la relación entre las curvas anatómicas de la columna y la disposición de la línea de gravedad y peso del cuerpo. Se analizan las distintas partes de la estructura de la columna y su importancia y relación con los tipos de dolor de espalda, relacionándolos con la afectación de las estructuras de columna anterior o de soporte y las de columna posterior o dinámica.

Se revisarán las relaciones entre las distintas estructuras en las diferentes posiciones en bipedestación y sedestación, con los diferentes movimientos que es capaz de realizar la columna completa y sobre todo la columna lumbar sola y en su relación con la pelvis, y la importancia de las estructuras musculares de soporte de la columna en los movimientos de carga y levantamiento

**Palabras clave:** Columna lumbar, Biomecánica, Cinética. Equilibrio postural

**Key words:** Lumbar spine, Biomechanics, Kinetics, Postural balance

## **Referencias**

- Donald A Neumann. Fundamentos de rehabilitación física. Cinesiología del sistema musculoesquelético. Badalona. Ed Paidotribo, 2007.
- Robert Maigne. Método Maigne. Dolor de origen vertebral. Bases – diagnóstico – tratamiento. Barcelona. Ed Alas, 2010.
- IA Kapandji. Cuadernos de fisiología articular. Tomo 3 TRonco y raquis. Barcelona. Ed Toray Masson 1973
- JL Miranda Mayordomo. Dolor lumbar. Clínica y Rehabilitación. Madrid. Grupo Aula Médica 1996.