



242/1682 - ESPALDA ACTIVA. DESEO TRABAJAR, PERO NO PUEDO. ALIANZAS ESTRATÉGICAS

A. Sánchez Laplaza, S. Ratera García, A. Escala Besa, C. López López y A. Crespiera Homs

Médico de Familia. ABS Navàs-Balsareny. Barcelona.

Resumen

Objetivos: Dado el interés desde el ayuntamiento por las alianzas estratégicas en la población y que la gestión del polideportivo de nuestra población es municipal, se valora la realización de pautas de ejercicios de tonificación muscular dirigidas por un especialista deportivo de forma semanal en pacientes hiperfrecuentadores por dolor y patología habitual de Lumbalgia, que les limita para la realización de su actividad laboral habitual; con el objetivo de mejorar el autocuidado de estos pacientes con el aprendizaje de pautas de tonificación.

Metodología: Se incluyen en el proyecto a pacientes entre 40 y 65 años que se encuentren activos laboralmente y que tengan una historia clínica de patología de columna (diagnósticos de radiculopatía y lumbalgia), y que sean valorados por su médico como hiperfrecuentadores en consulta. Se valora con el ayuntamiento la posibilidad de tener presupuesto para poder disponer de un entrenador especialista en tonificación muscular sobretodo lumbar, se pautan horarios y sesiones a realizar, acordando realizar una sesión semanal durante 3 meses, y realizar 3 módulos anuales.

Resultados: Después del primer módulo con 10 pacientes se valoran los primeros 5 meses del 2017 frente al mismo periodo del 2016: la disminución de visitas (de una media de 3,7 visitas a 0,9 visitas en 6 meses), reducción de medicación (ibuprofeno o diclofenaco de 7 pacientes a 0, paracetamol de 7 a 3, tramadol 4 a 0), disminución de EVA (6,8 a 2,4).

Conclusiones: En pacientes con lumbalgia, la realización de una pauta de ejercicios de tonificación muscular por parte de un profesional entrenado, con el objetivo que sirva como aprendizaje para que cada paciente los realice posteriormente individualmente como hábito, produce una mejoría del dolor con utilización de menor medicación y disminución de visitas a la consulta de Atención Primaria.

Palabras clave: Lumbalgia. Tonificación. Dolor.