



## 242/1527 - ESTUDIO DE UN PROGRAMA DE FISIOTERAPIA GRUPAL EN PACIENTES CON LUMBALGIA MECÁNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

M. Viedma López<sup>a</sup>, M. Palma Sánchez<sup>b</sup> y M. Fernández Soria<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Médico de Familia. Centro de Salud Sutullena. Lorca. Murcia. <sup>b</sup>Fisioterapeuta. Centro de Salud Sutullena. Lorca. Murcia.

### Resumen

**Objetivos:** Valorar la eficacia de un programa de fisioterapia grupal para pacientes con lumbalgia mecánica (LM).

**Metodología:** Estudio analítico retrospectivo que incluye pacientes con LM remitidos a Fisioterapia de Atención Primaria (AP). Criterios de inclusión: mayores de 18 años con LM recidivante y con Escala analógica visual del dolor (EVA) inferior a 6. Variables de estudio: edad, sexo, puntuación del cuestionario Oswestry, nivel de discapacidad basal y final. Se consideró mejoría, la reducción del 20% en la puntuación del cuestionario y fueron respondedores, aquellos sujetos que modificaron su nivel de disfunción lumbar según dicho cuestionario. Al inicio del programa se explicaron los objetivos del mismo, se pasó cuestionario de Oswestry y EVA. Todos los grupos realizaron 10 sesiones de fisioterapia con ejercicios y una sesión de higiene postural. Cada sesión, de 45 minutos, incluyó estiramientos de isquiotibiales, psoas y piramidal, ejercicios de flexibilización lumbopélvica, potenciación de paravertebrales y abdominales. La sesión de higiene postural informó sobre posturas adecuadas durante el descanso, aseo, lectura, uso de pantallas de visualización de datos, traslado de cargas y tareas domésticas. En el análisis estadístico descriptivo de variables cuantitativas se utilizaron la media y desviación estándar y para variables cualitativas se utilizaron frecuencias.

**Resultados:** Se incluyeron 126 pacientes de los cuales solo 67 completaron el programa. La edad media fue de 53,52 años  $\pm$  17,54, siendo el 79,1% (53) mujeres. El cuestionario de Oswestry basal mostró que el 44,8% de los pacientes tenían limitación moderada y el 19,4% intensa. Tras el programa, el cuestionario de Oswestry presentó una reducción en la puntuación de 2,8 ( $p < 0,05$ ) con una mejoría de su discapacidad funcional en el 64,2% de los pacientes, no presentando limitación funcional el 40,3% de los asistentes.

**Conclusiones:** La LM se encuentra entre las enfermedades musculoesqueléticas más prevalentes, precisando elevado número de recursos sociosanitarios para su atención. La evidencia científica actual recomienda la realización de ejercicio en pacientes con LM, para la mejora del dolor y discapacidad. El programa de fisioterapia grupal motivo de estudio en pacientes con LM fue eficaz en el 64,2% de los pacientes.

**Palabras clave:** Fisioterapia grupal. Lumbalgia mecánica. Cuestionario de Oswestry. 1138-3593 / © 2017 Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN). Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.