

## ABORDAJE CLÍNICO DEL DOLOR LUMBAR

### 1. ¿POR QUÉ FORMARSE EN EL MANEJO DEL DOLOR LUMBAR?

El dolor lumbar es el primero en lista de motivos de consulta al fisioterapeuta, por delante de los problemas de la columna cervical. En el 85%-90% de los casos es inespecífico, lo que quiere decir, que no podemos conocer con seguridad cuál es la fuente responsable de los síntomas. No obstante, podemos realizar un tratamiento que mejore la sintomatología y la discapacidad del paciente con garantías. Antes de ello, necesitamos excluir patología grave y conocer los motivos de derivación médica, además de identificar posibles factores psicosociales que supongan una barrera a la recuperación.

Debemos ser específicos a la hora de realizar el diagnóstico de fisioterapia, basado en el razonamiento clínico y una correcta elaboración de hipótesis. Si compete, modular los síntomas del paciente mediante terapia manual u otras estrategias será la primera opción, encuadrando esta intervención en un programa de exposición gradual al movimiento. El fisioterapeuta es el profesional del movimiento y debe conocer sus alteraciones para poder realizar programas de ejercicio terapéutico adaptados a las mismas y a la clínica del paciente.

### 2. ¿CUÁL ES EL OBJETIVO PRINCIPAL DE LA FORMACIÓN?

Que los asistentes conozcan la evidencia actual acerca del dolor lumbar para integrarlo en su práctica clínica como fisioterapeutas.

### 3. OBJETIVOS

#### a. ¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS?

- i. Conocer datos epidemiológicos sobre el dolor lumbar  
Integrar el razonamiento clínico como base fundamental en cualquier proceso de intervención en fisioterapia.
- ii. Conocer la información que nos aportan las pruebas de imagen en pacientes con dolor lumbar.
- iii. Conocer las principales banderas rojas y amarillas a tener en cuenta en pacientes con dolor lumbar.
- iv. Conocer la necesidad de clasificar a los pacientes con dolor lumbar para mejorar nuestros resultados terapéuticos según el conocimiento actual.
- v. Mejorar la elaboración de la anamnesis y la realización de la exploración física en pacientes con dolor lumbar.
- vi. Aprender diferentes técnicas de terapia manual basadas en la evidencia científica y clínica en pacientes con dolor lumbar.
- vii. Aprender a pautar ejercicio terapéutico en pacientes con dolor lumbar según las alteraciones del movimiento.
- viii. Integrar una nueva propuesta de clasificación

#### 4. PROGRAMA (20 horas)

- **Viernes Tarde (16:00 a 21:00h)**

- Presentación y justificación del curso. Introducción al dolor lumbar. Epidemiología.
- Evidencia actual sobre el tratamiento del dolor lumbar.
- Sistemas de clasificación del dolor lumbar (MDT, TBC, MSI, CFT-O'Sullivan). Evidencia actual.
- Propuesta de algoritmo integrado de clasificación en subgrupos clínicos.
- Modificación de síntomas como estrategia de comunicación.
- Banderas rojas en el dolor lumbar.
- Sistema de banderas clínicas. Identificación y manejo de factores de riesgo psicosocial.

#### **La historia clínica S&C**

- Sistemática para la elaboración de categorías de hipótesis. Historia clínica S&C.
- Patrones clínicos más frecuentes.
- Planificación de la exploración física.

#### **Procedimiento de valoración y tratamiento S&C**

- Exploración neuro-ortopédica: exploración neurológica básica y neurodinámica clínica.
- Inspección y corrección postural de la región lumbopélvica y dorsal (lateral shift, hipercifosis, hiperlordosis)
- Movimientos analíticos. Medidas de referencia para revaloración. Relevancia clínica e interpretación de hallazgos. Selección del paciente candidato a terapia manual.

- **Sábado Mañana (9:00 a 14:00h)**

#### **Subgrupo modulación de síntomas**

- Efectos de la terapia manual basados en la evidencia.
- Dosificación de carga en terapia manual. Grados y diagramas de movimiento.
- Procedimiento para modificación de síntomas en pacientes con dolor lumbar con o sin irradiación a miembros inferiores. Movimientos repetitivos, movilizaciones con movimiento y Terapia Manual en columna lumbar y ASI.

- **Sábado tarde (15:30 a 20:30h)**

**Subgrupo control de movimiento**

- Alteraciones sensoriomotoras y de control del movimiento en la columna lumbar. Evidencia actual.
- Modelo cinesiopatológico y síndromes de alteración del movimiento (flexión, extensión y rotación).
- Movimientos analíticos en la región coxolumbopélvica. Reconocimiento de patrones aberrantes y criterios clínicos de selección del paciente candidato a ejercicio terapéutico.
- Procedimiento para control de movimiento en la columna lumbar.
- Relación lumbar-cadera. La contribución de la cadera en el dolor lumbar. Evidencia actual.
- Valoración clínica de cadera: pruebas ortopédicas, funcionales, de movilidad y fuerza.

- **Domingo mañana (9:00 a 14:00h)**

- Propuesta de programa de control motor y ejercicio terapéutico específico según alteración del movimiento.
- Fases y principios del entrenamiento funcional y diseño de un programa de ejercicio terapéutico.
- Progresión y dosificación mediante ejercicio terapéutico: monitorización de síntomas.
- **Caso clínico con paciente real. Exposición y discusión del razonamiento clínico.**
- **Conclusiones del curso**