

EL DOLOR DE ESPALDA EN EMBARAZADAS

Durante el embarazo el cuerpo de la mujer experimenta cambios anatómicos, fisiológicos y biomecánicos que obligan a la espalda a trabajar de nuevas formas y cuya adaptación puede resultar dolorosa si la espalda no está bien preparada.

El dolor de espalda se debe a diferentes causas. Por un lado, la forma y el tamaño del cuerpo cambian, obligando a los músculos a trabajar más duro para conseguir mantener el equilibrio postural y realizar las actividades diarias y laborales, estos **cambios físicos** del cuerpo pueden sobrecargar la espalda y los músculos que la apoyan. Por otro lado, el nivel de **hormonas** aumenta durante el embarazo, afectando la interacción de los músculos y las articulaciones, ablandándose los ligamentos y articulaciones de la pelvis y estirándose los ligamentos para prepararse para cuando llegue el momento del trabajo de parto. Según el bebé va creciendo, la curvatura ubicada en la parte baja de su espalda se va volviendo más pronunciada, alterando biomecánicamente el reparto de cargas y dificultando la adopción de una postura equilibrada.



Estos cambios afectan a la espalda y pueden hacer que usted adopte una mala postura (se coloque en posiciones que sobrecargan la espalda) la cual ocasiona frecuentemente dolor de espalda.

Por ello en la inmensa mayoría de los casos el dolor surge como consecuencia de la sobrecarga y contractura de la musculatura de la espalda, que puede causar dolor por varios mecanismos. Una vez que el dolor ha aparecido, y con independencia de los

factores que lo desencadenaron, un mecanismo neurológico puede hacer que persista hasta que los factores precipitantes desaparecen.

También pueden aparecer dolores de espalda en el puerperio, como consecuencia del parto, especialmente si el esfuerzo muscular ha sido muy grande, la postura ha sido inadecuada y muy prolongada en el tiempo, si hay una dilatación excesiva de la pelvis o si se produce una luxación del coxis.

Entre los factores que contribuyen al dolor de espalda se encuentran:

1. La relajación de la musculatura abdominal.

- En condiciones normales, el equilibrio de la tensión de la musculatura abdominal y de la espalda contribuye a que la musculatura se mantenga recta, del mismo modo que lo hacen las cuerdas que sujetan el mástil de un barco.

- Esta relajación es necesaria para permitir el crecimiento de la matriz o útero en las fases más avanzadas del embarazo, pero si ya antes los abdominales eran poco potentes puede aparecer muy precozmente. De hecho, también en la población general la falta de una musculatura abdominal potente es un factor que aumenta el riesgo de que el dolor aparezca o persista más tiempo.

- La relajación de la musculatura abdominal hace que la embarazada se arquee hacia atrás -en postura de hiperlordosis- y use excesivamente la musculatura de la espalda para mantener su equilibrio.

Estos mecanismos facilitan que la musculatura de la zona lumbar se contracture y aparezca dolor.

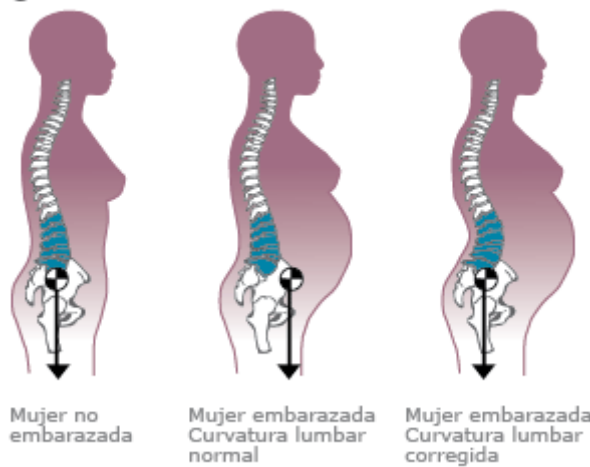
2. La hiperlordosis.

- La hiperlordosis aumenta la carga que soporta la columna vertebral y, sobre todo, obliga a la musculatura de la zona lumbar a hacer mayor esfuerzo del que sería necesario, lo que facilita su contractura y puede desencadenar dolor en esa zona o dolor referido a la pierna.

- En algunos casos, la hiperlordosis también puede sobrecargar la articulación facetaria y ésta puede llegar a dañarse y provocar un síndrome facetario. Este síndrome también puede causar dolor en la zona lumbar y dolor referido a la pierna. Sin embargo, habitualmente es preciso mantener la sobrecarga durante un período de tiempo mucho mayor que el que dura un embarazo para que la *articulación facetaria* llegue a verse afectada, por lo que difícilmente puede aparecer dolor debido a este mecanismo en el embarazo si la articulación estaba previamente sana.

Corrección de la curvatura lumbar durante el embarazo

● Centro de gravedad



Fuente: Nature | Gráfico: Gracia Pablos

3. La falta de potencia de los glúteos.

- En condiciones normales, los glúteos estabilizan la pelvis y aportan un apoyo estable a la columna lumbar.

- Si la musculatura glútea no es suficientemente potente puede ser **incapaz de estabilizar la articulación sacro-iliaca, que fija la columna a la pelvis**, lo que causa dolor en la zona lumbar baja y las nalgas.

4. El sedentarismo y el reposo. Por motivos ginecológicos, algunas mujeres deben guardar reposo durante el embarazo. Otras lo hacen por hábito, sin motivo médico que lo justifique.

- El sedentarismo y el guardar reposo son en sí mismos **factores de riesgo** para que aparezca dolor de espalda y dure más.

- En condiciones normales, los nervios detectan el grado de tensión de la musculatura. Esa información sirve para ser constante y automáticamente consciente de la postura del cuerpo, lo que contribuye a mantener las posturas de la forma más correcta y con el menor trabajo muscular. El reposo deshabilita a esos nervios y dificulta su función, por lo que **facilita la adopción inconsciente de posturas incorrectas** y la sobrecarga de la musculatura.

- Existen reflejos que coordinan la musculatura abdominal y la de la espalda para mantener correctamente el equilibrio en reposo y, más todavía en movimiento. El entrenamiento y la actividad mantienen en buen estado esos reflejos. A la inversa, el reposo **dificulta el funcionamiento adecuado de los reflejos**, y facilita por tanto la sobrecarga de la musculatura.

- El sedentarismo y el reposo provocan con relativa rapidez una **pérdida de fuerza y masa muscular**, y con ello aumenta la probabilidad de que la musculatura se sobrecargue o lesione.

5. El aumento de peso.

- El aumento de peso en la embarazada sana puede llegar hasta 12-13 kg, repartidos así:

- Primer trimestre: 1,5 a 2 kg.
- Segundo trimestre: 4 kg.
- Tercer trimestre: 4 a 7 (promedio de 350 g a 400 g por semana).

- El aumento de peso hace que la **musculatura de la zona lumbar deba trabajar más** y agrava la tendencia a su contractura desencadenada por la relajación abdominal, la lordosis y el reposo, especialmente si ya antes del embarazo la musculatura abdominal y de la espalda no eran potentes.

- Además, en el embarazo el aumento de peso se localiza en la parte anterior del cuerpo, lo cual produce una **sobrecarga en la zona delantera del disco intervertebral**, lo que aumenta la presión en la pared posterior del disco, que es más fina que la anterior. Eso facilita que pueda originarse una fisura, protrusión o hernia discal, que puede provocar dolor lumbar y **ciática** (dolor irradiado a la pierna).

- En teoría, el aumento de peso también podría contribuir a agravar una espondilolistesis previamente existente. Sin embargo, eso no suele ocurrir si la espondilolistesis es leve - grados I y II- o la musculatura es potente.

6. Los conflictos de espacio. El aumento de volumen del útero y la congestión de la pelvis pueden facilitar la compresión de una raíz nerviosa y provoca **ciática** (dolor irradiado a la pierna).

7. El parto. Es muy frecuente padecer dolor en la zona baja de la espalda durante el parto e inmediatamente después. Varios mecanismos pueden causarlo:

- **Esfuerzo muscular:** Algunos partos pueden suponer un esfuerzo importante, que puede causar una contractura muscular capaz de mantenerse durante varios días.

- **Alteraciones en las articulaciones de la pelvis.** Durante el parto, la pelvis se dilata para permitir la salida del feto. En condiciones normales, esa dilatación es mínima y se produce por la relativa separación de los huesos que forman el pubis, en la parte anterior de la pelvis. El desequilibrio relativo entre el diámetro de la pelvis de la madre y el tamaño del niño es una de las causas que pueden producir una dilatación excesiva de la pelvis. Esta dilatación puede afectar a las **articulaciones sacroilíacas**, en la parte posterior de la pelvis, que son las que unen la pelvis a la columna vertebral. Si eso ocurre, puede aparecer dolor y contractura muscular en la zona lumbar baja y las nalgas.

- Excepcionalmente, el esfuerzo del parto puede desencadenar una fisura, protrusión o hernia discal. En ese caso, puede aparecer dolor en la zona baja de la espalda o **ciática** (dolor irradiado a la pierna).

- **Luxación del coxis.** Si durante el parto el paso del feto empuja el coxis hacia atrás, estirando o rompiendo fibras del ligamento que lo une al sacro, el coxis puede quedar desplazado. Es lo que se denomina luxación del coxis y puede producir un dolor intenso en la rabadilla, al final de la columna vertebral, sobre todo al sentarse sobre una superficie dura.

¿Qué hacer para prevenir o tratar el dolor de espalda durante el embarazo?

Las medidas más eficaces para prevenir el dolor de espalda en el embarazo y el parto son:

1. Evitar el reposo salvo que sea necesario por motivos médicos.
2. Cumplir las normas de higiene postural.
3. Hacer ejercicios para entrenar y fortalecer los músculos cuyo funcionamiento depende la espalda.



El ejercicio durante el embarazo

El ejercicio regular puede ayudar a la adaptación a los cambios que experimenta el cuerpo durante el embarazo. También puede ayudar a la relajación y preparación para el parto.

Para mayor seguridad el ejercicio durante el embarazo debe de ser recomendado y supervisado por el médico o fisioterapeuta.



Empezar a moverse

Nunca es tarde para empezar a hacer ejercicio y los beneficios son muchos.

Consejos para empezar:

- Elegir una hora y un lugar para hacer los ejercicios diariamente.
- Usar ropa holgada y zapatillas de deporte que resulten cómodas.
- Hacer estiramientos lentamente antes de iniciar el ejercicio.
- Cada estiramiento debe ser sostenido entre 30 y 40 segundos.

Mantenerse activa

Salvo contraindicación médica, lo ideal sería hacer ejercicio durante 30 minutos como mínimo la mayor parte de los días de la semana.

- **Un acondicionamiento físico general**, como nadar, montar en bicicleta o caminar, es muy beneficioso.
- **Los ejercicios aeróbicos** y los que aceleran el ritmo cardíaco ayudan a acondicionar el cuerpo y a fortalecer el corazón.

Consejos para hacer ejercicio de forma segura

- Manténgase fresca. Suspenda el ejercicio si se siente recalentada.

- Trate de no apoyarse en su espalda. Acostarse boca arriba puede disminuir el flujo de sangre a su bebé.
- Beba agua. Beba un vaso de agua antes y después de su sesión de ejercicios, y dos vasos durante la misma.
- Coma 300 calorías adicionales al día. Un refrigerio ligero antes y después de su ejercicio mantendrá su nivel de energía.
- Evite las actividades que requieran destrezas de equilibrio para una etapa más adelante del embarazo.

Realización de los ejercicios de Kegel

Este tipo de ejercicios fortalece los músculos de la pelvis que intervienen durante el parto. Estos músculos son los mismos que se usan para detener el flujo de orina. Deben hacerse los ejercicios de Kegel todos los días.

- Apretar los músculos de la pelvis durante por lo menos 5 segundos.
- Aflojar , luego volver a apretar.
- Aumentar hasta llegar a hacer de 50 a 100 ejercicios de Kegel por día.
- Los ejercicios de Kegel se pueden realizar en cualquier momento y lugar.

Caminar

Sin importar qué ejercicio se realice, se debe caminar siempre que se pueda.

Ejercicios para aliviar el dolor de espalda durante el embarazo: Inclínación de la pelvis y levantamiento de las piernas

Inclínación de la pelvis

Este ejercicio ayuda a estirar los músculos de las nalgas y la parte baja de la espalda; además, fortalece el abdomen y ayuda a establecer una buena postura.

1. Póngase en “cuatro patas” con la espalda derecha. Utilice una colchoneta para apoyar las rodillas.

2. Intente contraer los músculos del abdomen a la vez que mete las nalgas; esto hará que su pelvis se incline hacia arriba. A medida que su pelvis se inclina, su espalda se moverá hacia arriba.
3. Mantenga esta posición y cuente hasta 5; luego relájese.



Levantamiento de las piernas

Este ejercicio le ayuda a fortalecer los músculos de la espalda, las nalgas y el abdomen.

1. Póngase en “cuatro patas”. Coloque los brazos justo debajo de los hombros. Mantenga las rodillas a la misma distancia de separación de los hombros.
2. Encorve la espalda. Luego levante la rodilla izquierda y muévala suavemente hacia su codo. Mire su rodilla a medida que la levanta. (Deje de mover la rodilla si siente presión en el abdomen.)
3. Manteniendo la rodilla ligeramente flexionada, extienda la pierna y levántela hasta que sienta una leve tensión en la parte baja de la espalda. No levante la pierna más arriba de la cadera.
4. Mantenga esta posición y cuente hasta 5; luego baje la pierna izquierda. Repita el mismo ejercicio con la pierna derecha.





Ejercicios para aliviar el dolor de espalda durante el embarazo: Posición de sastre y giro del tronco

Posición de sastre

Este ejercicio hace que los músculos de sus muslos, pelvis y caderas se vuelvan más flexibles.

1. Siéntese en el piso con las plantas de los pies juntas. Su espalda debe estar derecha.
2. Inclínese cuidadosamente hacia adelante hasta que sienta una leve tensión en los músculos de las caderas y los muslos, manteniendo la espalda derecha. No se empuje las piernas hacia abajo con las manos.
3. Mantenga esta posición y cuente hasta 5; luego relájese.



Giro del tronco

Este ejercicio ayuda a que su tronco (desde los hombros hasta las caderas) se vuelva más flexible.

1. Siéntese en el piso con las piernas cruzadas. Su espalda debe estar derecha.
2. Ponga su mano izquierda sobre su rodilla derecha. Coloque su mano derecha en el piso para apoyarse y ayudar a mantener el equilibrio.
3. Gire lentamente hacia derecha, volteando la cabeza, los hombros y el pecho lo más que pueda hacia la derecha sin que sienta dolor y manteniendo las caderas, rodillas y pies en su lugar.
4. Mantenga esta posición y cuente hasta 5. Luego repita el ejercicio, girando esta vez lentamente hacia la izquierda.



Ejercicios para aliviar el dolor de espalda durante el embarazo

Estiramiento en la pared

Este ejercicio fortalece y relaja los músculos de la parte alta de la espalda.

1. Inclínese contra una pared, colocándose una almohada firme o una toalla enrollada debajo que los omóplatos. Sus pies deberán estar a 12 pulgadas de distancia de la pared y a la misma separación de sus hombros. Meta la barbilla.
2. Tome un poco de aire y empuje los hombros, el cuello y la cabeza contra la pared. Sentirá una leve tensión en los hombros.
3. Mantenga esta posición y cuente hasta 5. Luego bote el aire y relaje los hombros y el cuello.



Flexión del cuerpo

Este ejercicio le ayuda a fortalecer los músculos de la espalda y las nalgas.

1. Párese con las piernas colocadas a la misma distancia de separación de los hombros. Póngase las manos en la parte alta de los muslos y flexione ligeramente las rodillas.
2. Inclínese lentamente hacia delante, doblándose a la altura de las caderas. Mueva las caderas hacia atrás y mantenga los hombros hacia arriba. Asegúrese de mantener la espalda derecha. Sentirá una leve tensión en la parte alta de los muslos. También sentirá cómo los músculos de la espalda lo ayudan a mantener su posición.
3. Mantenga esta posición y cuente hasta 5; luego enderézese.



Dolor de espalda durante el embarazo: Adoptar una postura correcta

Es fundamental para la prevención y disminución del dolor el adoptar posturas que permitan que el cuerpo quede cómodamente apoyado.

Sugerencias para una buena postura

Adoptar una buena postura significa colocarse de forma tal que la columna vertebral esté en línea recta y que los músculos puedan funcionar sin tensión alguna. Para adoptar una buena postura:

- Levante el pecho y la cabeza. Trate de mantener las orejas alineadas con los hombros.
- Utilice los músculos abdominales para contraer el abdomen, ya que esto reduce el peso que debe soportar su espalda.
- Mantenga la pelvis nivelada en todo momento. Piense en la pelvis como si se tratara de un recipiente lleno de agua que se derramará si se inclina demasiado hacia adelante o hacia atrás.

Al estar de pie

Si debe permanecer parada durante períodos prolongados, trate de cambiar de posición cada quince minutos para permitir que sus músculos descansen. Además, al estar de pie:

- Mantenga las piernas ligeramente separadas a fin de equilibrar su peso.
- Coloque un pie sobre un libro, un borde o un taburete bajo y cambie de pie cada varios minutos.
- Póngase zapatos cómodos, con suelas acolchadas y soporte de arco como, por ejemplo, los zapatos de tenis.



Al sentarse

Al sentarse en una silla o en un carro, asegúrese de que la curva lumbar de su columna vertebral quede debidamente apoyada. Utilice una silla que tenga apoyo lumbar o colóquese una almohada firme en la parte baja de la espalda. Además, trate de hacer lo siguiente:

- Siéntese con las rodillas un tanto más bajas que las caderas. No cruce las piernas.
- Tome respiraciones profundas con frecuencia; esto le ayudará a mantener la columna vertebral y el abdomen en la mejor posición.
- Cambie de actividad cada hora. Por ejemplo, levántese de su escritorio y dé un paseo de cinco minutos alrededor de la oficina.

Al acostarse

Para acostarse de manera segura y cómoda:

- Acuéstese de lado con las rodillas ligeramente flexionadas. Esto aliviará la tensión del útero y mejorará el flujo de sangre a su bebé.

- Póngase almohadas debajo del abdomen y entre las rodillas.
- Para salirse de la cama, gire su cuerpo hacia un lado, utilizando los brazos para sentarse. Arrímese hacia el borde de la cama y ponga los pies en el piso. Inclínese hacia adelante y utilice los músculos de las piernas para ponerse de pie.

Dolor de espalda durante el embarazo: Hacer movimientos seguros

Aprender la forma adecuada de inclinarse, levantar y cargar objetos puede ayudarle a aliviar la tensión de la espalda, así como también a proteger su espalda después del nacimiento de su bebé. Recuerde que si le cuesta proteger su espalda, puede siempre buscar apoyo en las personas que la rodean.

Al inclinarse

Para proteger su espalda al doblarse hacia adelante:

- Ponga un pie ligeramente delante del otro. Dóblese a nivel de las rodillas y caderas, a la vez que mueve las caderas hacia atrás. Mantenga la parte superior de su cuerpo lo más derecha posible.
- Mire hacia adelante, intentando mantener sus orejas, hombros y caderas alineados.
- No aguante la respiración.



Al levantar peso

Para levantar un objeto grande o un niño:

- Acérquese lo más que pueda al objeto o niño que desee levantar. Mire hacia adelante para ayudar a mantener sus orejas y hombros alineados.



- Utilice los músculos de los muslos y nalgas para levantarse. A medida que levanta el objeto o niño, contraiga los músculos del abdomen.
- No aguante la respiración. Evite girar el cuerpo.

Al llevar cargas

Para llevar una carga de manera segura:

- Lleve el objeto o al niño delante de usted, no sobre su cadera.
- De ser posible, reparta la carga en dos bolsas más pequeñas y lleve una bolsa en cada mano para mantener el equilibrio; o divida la carga en secciones más pequeñas y dé más viajes.
- Intente contraer los músculos del abdomen a medida que camina, ya que esto le ayudará a aliviar el peso de su espalda.



Algunos autores recomiendan el uso de **fajas pélvicas** (es decir, no colocadas alrededor de la cintura, sino rodeando las caderas) para ayudar a los glúteos en su función. Aunque de momento no hay estudios que demuestren su eficacia, pueden usarse durante el embarazo o después del parto, cuando el dolor se deba a la afectación de la articulación posterior de la pelvis.



Aunque durante el embarazo no se pueden administrar la mayoría de los medicamentos por los efectos perjudiciales que pueden tener para el feto, estas medidas preventivas junto con el ejercicio y los tratamientos de fisioterapia son capaces de tratar el dolor de espalda satisfactoriamente para contribuir a la máxima calidad de vida de la embarazada.



MAR

GONDELLE

PÁJARO

FISIOTERAPEUTA