

CIÁTICA

Definición:

Se refiere a dolor, debilidad, entumecimiento u hormigueo en la pierna, causados por lesión o compresión del nervio ciático. La ciática es un síntoma de otro problema médico, no una enfermedad por sí sola.

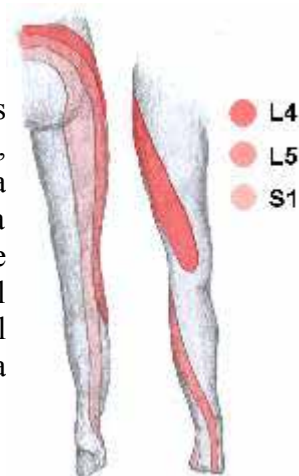
El síntoma más notorio es el gran dolor punzante en la zona glútea y puede irradiarse por la parte postero-externa de la pierna y pie. Puede causar inmovilidad de la columna, debilidad y limitación de movimiento de la pierna afectada, hiporreflexia y, en ocasiones, trastornos sensitivos.

El dolor ciático puede desencadenarse ante el menor movimiento, como al inclinarse a coger algo del suelo y empeorar después de pararse o sentarse, por las noches, al estornudar, toser o reír o tras caminar una larga distancia. Suele aliviarse al tumbarse de lado y por las mañanas, tras el descanso nocturno.



Porqué se produce:

La ciática ocurre ante la presión o alteración del nervio ciático por diversas causas: síndrome piriforme o piramidal (tensión excesiva), hernia de disco, enfermedad degenerativa de los discos, estenosis raquídea, lesión o fractura de la pelvis, infección e incluso tumores. Este nervio comienza en la columna lumbar y sacro (raíces nerviosas L4-S1) y discurre por la parte posterior de cada pierna, controlando los músculos de la parte posterior del muslo y pierna. También proporciona sensibilidad a la parte posterior del muslo, postero-externa de la pierna y a la planta del pie. Según dónde sea pellizcado el nervio ciático, determinará la zona dolorosa.



Cómo podemos mejorar con fisioterapia:

El tratamiento a aplicar dependerá de la causa que haya originado la ciática, pero en general, en una primera fase aguda y tras respetar el período de reposo (48-72 horas), junto con el tratamiento farmacológico, se aplicarán técnicas antálgicas, antiinflamatorias y de relajación muscular, tales como la masoterapia, termoterapia superficial (infrarrojos) y/o profunda (microondas y onda corta), electroterapia (TENS o corrientes interferenciales), ultrasonidos o magnetoterapia. También podrían aplicarse técnicas como la acupuntura o punción seca.

En una segunda fase no dolorosa se podrán aplicar técnicas osteopáticas para liberar las articulaciones lumbo-pélvicas y del miembro inferior de posibles bloqueos y devolver la completa movilidad al resto de estructuras músculo-ligamentosas. Se restaurará la movilidad en el arco no doloroso de la columna mediante técnicas de movilización y estiramientos, se fortalecerán los músculos implicados, se trabajará la adopción de una postura adecuada y se enseñará una correcta higiene postural.

Sesiones recomendadas:

Normalmente comenzará con la aplicación de 2-3 sesiones semanales, que irán disminuyendo a medida que mejoren los síntomas. La duración del tratamiento es difícil de predecir y dependerá de la causa que ha originado la ciática y otros muchos factores externos como estilo de vida, sobrecargas...que pueden perpetuar los síntomas. Las ciáticas de tipo crónico necesitarán una mayor persistencia en el tiempo de tratamiento.

Para más información sobre esta lesión u otras patologías estamos a tu disposición, nos puedes localizar para pedir cita en el teléfono 91 662 60 11 o en el mail info@davidarehabilitacion.com.

Artículo realizado en el **Departamento de Fisioterapia**
Dauida Rehabilitación Center, junio de 2018

