

HERNIA DISCAL Y PROTUSIÓN

Definición:

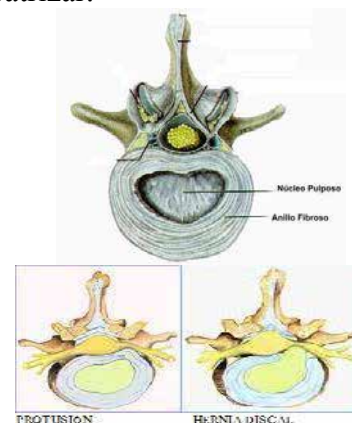
Tanto la hernia discal como la protusión implican una degeneración a nivel del disco intervertebral, cuya función principal es la de amortiguar las presiones. El disco está desprovisto de vascularización, por lo que no puede cicatrizar.

Dicho disco intervertebral presenta dos partes:

1. Anillo fibroso: compuesto de varias láminas de colágeno.
2. Núcleo pulposo.

En la protusión discal existe una rotura de las láminas internas y el núcleo se desplaza en la fisura discal haciendo protuir el disco. En la hernia discal hay también, rotura de las láminas más externas del anillo y el núcleo se desplaza hacia fuera, pudiendo producir un pinzamiento de la raíz nerviosa y en consecuencia, dolores referidos en el trayecto de dicha raíz y dolor local.

Las hernias se pueden clasificar, según su orientación, en: medial o central, posterolateral o interna, foraminal y extraforaminal o lateral.



Porqué se produce:

Las principales causas de hernia y protusión son:

- Movimientos repetitivos en flexión y rotación de tronco con carga de peso, que hace que aumente la presión sobre el disco y se vaya degenerando.
- Microtraumatismos
- Degeneración o envejecimiento articular.

Cómo podemos mejorar con fisioterapia:

Se emplearán técnicas con el fin de mejorar la sintomatología y tratar de disminuir la hernia o protusión.

En primer lugar, se recomendarán medidas de higiene postural, se evitarán los deportes que supongan un riesgo o impacto para la columna vertebral, y se facilitarán ejercicios específicos para fortalecer y estirar la zona afectada.

Es importante evitar coger pesos, inclinarse hacia delante y realizar movimientos de torsión.

Para mejorar la sintomatología podemos emplear técnicas manuales, tales como manipulaciones osteopáticas (dependiendo del tipo de hernia), acupuntura, masoterapia, estiramientos musculares, técnicas de ligamentos, etc., así como diferentes tipos de electroterapia: termoterapia superficial o profunda, magnetoterapia, electroanalgesia...



Sesiones recomendadas:

Se realizarán unas dos sesiones semanales al principio del tratamiento, que irán disminuyendo y espaciándose en el tiempo a medida que el paciente mejore su sintomatología.

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**
Davida Rehabilitación Center, junio de 2018

