

MANEJO NO FARMACOLÓGICO DE LUMBALGIA EN GESTANTE DE 35 SEMANAS. INTERVENCIÓN FISIOTERAPÉUTICA MULTIDISCIPLINAR

Ortiz Navarro Luis (fisioterapeuta); Córdoba Castillo María (Matrona); Ortiz Navarro M^a Rosa (enfermera).

INTRODUCCIÓN

Caso clínico: Gestante secundingesta de 35 semanas, 29 años con dolor de 15 de evolución en región glútea derecha irradiado a ingle, diagnosticada como lumbalgia y tratada con analgésicos menores. Al no ceder cuadro se realiza intervención multidisciplinaria de matrona y fisioterapeuta realizándose previa valoración intervención no invasiva fisioterapéutica con higiene postural, terapia manual, ejercicios de fortalecimiento muscular y suelo pélvico, vendaje neuromuscular y ejercicios de relajación y respiración. Desea parto natural y por lo tanto poder movilizarse durante el parto

OBJETIVOS

- 1.-Aliviar dolor y control emocional.
- 2.-Fortalecer musculatura y trabajar movilidad.
- 3.-Mejorar estado de salud.
- 4.-Prepararse para el parto (controlando ansiedad).

MÉTODO

Intervención fisioterapéutica (2 sesiones semanales hasta parto).

- 1.-Ergonomía. Postura adecuada con espalda recta, no pesos ,dormir en decúbito.
- 2.-Fortalecimiento musculatura abdominal, suelo pélvico, Kegel.
- 3.-Manejo del dolor mediante técnicas de relajación y respiraciones.
- 4.-Terapia manual y liberación miosfacial para reducir tensión y aumentar movilidad de pelvis y columna.
- 5.-Kinesiotape vendaje neuromuscular.

RESULTADOS

- Tras 2 sesiones semanales hasta el parto obtenemos:
- Resultados positivos sobre el dolor y la discapacidad de rutina de ejercicios de fortalecimiento de musculatura abdominal y suelo pélvico.
 - A partir de la segunda sesión de terapia manual disminución de intensidad de dolor y mejora de movilidad.
 - Disminución del dolor y aumento de la calidad de vida aportado por técnicas de relajación y respiración.
 - Efecto terapéutico del vendaje neuromuscular desde el día siguiente a su colocación.
- La intervención aportó movilidad y autonomía a la mujer para adoptar diferentes posturas a lo largo del parto

CONCLUSIONES

La principal conclusión es que se debe seguir investigando la aplicación de técnicas combinadas no farmacológicas.

El tratamiento combinado de fortalecimiento y terapia manual mejoran movilidad articular de pelvis y columna

Consejos ergonómicos, técnicas de relajación y respiración muy importantes en disminución de la ansiedad.

BIBLIOGRAFÍA

- Madrid Márquez, CA& Rueda Yepes, J (2019). Revisión bibliográfica: dolor lumbar en gestante relacionado con los cambios fisiológicos
- Laje Jarrin, A.M. (2024). Intervención fisioterapéutica en pacientes de sexo femenino 27 años edad en estado de gestación con dolor pélvico.(Bachelors Thesis) UTB FES 2024.