

Yoga y estiramiento alivian el dolor de espalda crónico



Tanto las clases regulares de yoga como las de ejercicios de estiramiento alivian el dolor y mejoran la movilidad en las personas con problemas crónicos en la parte baja de la espalda, según indica una investigación estadounidense.

El estudio, publicado en Archives of Internal Medicine, observó a más de 200 adultos

con dolor en la parte baja de la espalda y halló que quienes practicaban ambos tipos de actividad informaban más mejoras en los síntomas después de tres meses que los pacientes que sólo recibían un libro con consejos sobre cómo prevenir y controlar el dolor.

"Aquí hay una opción que vale la pena probar", dijo Karen Sherman, del Group Health Research Institute en Seattle, quien dirigió el estudio. El hallazgo de que el yoga y el estiramiento tengan efectos prácticamente iguales implica que probablemente es el estiramiento en el yoga -y no los componentes de la práctica ligados a la relajación o la respiración- lo que ayudó a mejorar los síntomas vinculados con el dolor y la funcionalidad, indicaron los expertos.

Para el estudio, el equipo dividió a 228 adultos con dolor de espalda de larga data en tres grupos.

Los pacientes de los primeros dos grupos asistieron a clases semanales de yoga o de estiramiento durante 12 semanas y se les pidió que practicaran por su cuenta entre clases, sobre todo focalizados en elongar y fortalecer la parte baja de la espalda y las piernas.



Estiramientos recomendados: oficina

Ver uno a uno + Ver diapositivas | Tiempo: 6 minutos

			
1/16 ref3 10 segundos cada lado	2/16 ref23 20 segundos	3/16 ref34 5 segundos	4/16 ref2 10 segundos cada lado
			
5/16 ref3 20 segundos	6/16 ref11 2 veces 5 segundos cada una	7/16 ref20 15 segundos cada brazo	8/16 ref29 2 veces 5 segundos cada una
			
9/16 ref41 15 segundos	10/16 ref40 15 segundos cada brazo	11/16 ref45 15 segundos	12/16 ref53 10 segundos cada brazo
			
13/16 ref42 15 veces cada mano cada sentido	14/16 ref36 30 segundos	15/16 ref45 10 segundos cada lado	16/16 ref46 15 segundos

Los pacientes del tercer grupo recibieron un libro con ejercicios relacionados al dolor de espalda y consejos de estilo de vida, además de información para manejar los ataques de dolor.

Luego del programa de 12 semanas, las personas que habían asistido a las clases grupales presentaban resultados mucho menores en un cuestionario que midió cuánto el dolor interfería con sus actividades diarias.

El cuestionario calificó el nivel de "discapacidad" diaria en una escala de cero a 23, donde 23 era la más severa. A las 12 semanas, los grupos que habían ejercitado habían pasado de una calificación inicial de 10 entre quienes hacían yoga o 9 en el grupo de estiramiento a entre 4 y 5 en ambos grupos.

Las personas que recibieron el libro comenzaron con un registro promedio de 9 y a las 12 semanas habían bajado a alrededor de 7.

El 60 por ciento de las personas del grupo que hizo yoga informó mejoras en el nivel de dolor, comparado con el 46 por ciento en la cohorte que realizó ejercicios de estiramiento y apenas el 16 por ciento de quienes sólo recibieron el libro.

Tres meses después del final de las clases, las mejoras en los síntomas eran similares en las personas que habían hecho estiramiento o yoga, y eran mejores en el grupo sin ejercitar.

"Sabemos desde hace tiempo (...) que el ejercicio es bueno para aliviar el dolor de espalda", dijo Timothy Carey, de la Universidad de Carolina del Norte, en Chapel Hill, que escribió un comentario publicado junto al estudio.