

Dolor de espalda, asignatura pendiente para las embarazadas

Ejercicio, hábitos posturales y quiropráctica, combinación recomendable para un embarazo saludable

El embarazo supone para las futuras mamás una etapa tan ilusionante como compleja en el plano corporal y psicológico. Ningún embarazo es igual, pero en mayor o menor medida siempre hay que lidiar con cambios hormonales y molestias físicas. Estas últimas, muchas veces en forma de dolor de espalda, se pueden transformar en verdaderos problemas si no se previenen ni mantienen buenos hábitos durante los meses de gestación.

En opinión de Ana Echeveste, quiropráctica que dirige el centro quiropráctico que lleva su nombre en San Sebastián (Guipúzcoa), “el dolor de espalda es un síntoma tan común como desatendido por muchas mujeres embarazadas, que lo llegan a asumir como algo normal e inevitable del embarazo. A veces no se toma conciencia de que se puede paliar y prevenir siguiendo buenos hábitos”.

Ejercicio para reducir estrés y prevenir lesiones

Según estudios, el ejercicio mejora el estado de ánimo, reduce el estrés (y problemas asociados como el insomnio), disminuye la presión arterial y sobre todo mejora el estado físico y previene de lesiones. Muchos de los malestares y dolores musculoesqueléticos comunes asociados al embarazo, como el dolor lumbar, son resultado de lesiones por sobrecargas debido a una musculatura débil. Todo ello se puede prevenir con ejercicio sin ningún efecto negativo sobre el feto(1,2).

Ana Echeveste señala que “en el caso de las embarazadas, la práctica física siempre se debe llevar a cabo de forma suave y evitar sobreesfuerzos. Pero hay que moverse, tan negativo es el ejercicio excesivo como el sedentarismo. Se deben llevar a cabo hábitos diarios sanos y relajados: Paseos, natación y bicicleta suave, yoga o gimnasia para embarazadas... favorecen notablemente el bienestar físico y mental de la embarazada”.

Cuidando la espalda y hábitos posturales

La mujer embarazada presenta habitualmente constantes molestias en las articulaciones de la zona lumbar y pélvica, así como fastidiosos dolores de

espalda debidos a los continuos cambios posturales de su columna. Se calcula que tres de cada cuatro mujeres padecen dolores de espalda durante el embarazo y una de cada tres los sufren hasta el punto de impedirles realizar sus actividades diarias(3).

Para Ana Echeveste, la salud de la espalda durante el embarazo es algo fundamental que no siempre se prioriza, pero que se debe poner solución tras los primeros síntomas de dolor. Debe acudir a su especialista para ser examinada y evitar agravamientos. Echeveste recomienda además acudir al quiropráctico tanto antes como durante la gestación para darle mayor flexibilidad y dinamismo a la columna y así ayudar mejorar su bienestar durante los nueve meses. Existen numerosas investigaciones que han revelado efectos beneficiosos de la quiropráctica vertebral para dolores de espalda. Uno de los estudios, realizado en Nueva York(4) exclusivamente sobre mujeres embarazadas, tuvo como resultado un alivio de dolor lumbar y eliminación de signos subluxación sacroilíaca en el 91% de los casos. Después del parto, el cuidado quiropráctico sigue siendo de gran ayuda, para lograr una completa recuperación.

Fertilidad, parto seguro y quiropráctica

La quiropráctica más allá de un remedio para dolores de espalda, tiene como objeto restaurar la función nerviosa del paciente para mejorar la comunicación entre cuerpo y cerebro y lograr un estado óptimo de salud. “Se están estudiando en esta línea otras posibles utilidades de la quiropráctica en torno al embarazo”, añade Ana Echeveste. Algunos estudios apuntan la posibilidad de que favorezca la fertilidad, gracias entre otros efectos a una normalización del ciclo menstrual y una ovulación regular(5).

Por otro lado, un estudio basado en la evidencia sugiere que la manipulación quiropráctica podría facilitar el parto a pacientes con distocia que muestran complicaciones en el momento de dar a luz(6). Existe para este propósito la llamada Técnica Webster, creada por el fundador de la Asociación Internacional de Pediatría Quiropráctica Dr. Larry Webster. Un protocolo de ajuste para restituir el equilibrio y la función de la pelvis de la madre, su normal función fisiológica y en definitiva lograr una óptima preparación para un parto más fácil y seguro(7,8).

Referencias:

(1) *Exercise May Prevent Musculoskeletal Pain During Pregnancy.. Foti, T; Davids JR.; Bagley AA análisis biomecánico de la marcha durante el embarazo J Bone*

- Joint Surg (Am)* 2000 mayo; 82 (5) :625-32. <http://icpa4kids.org/Wellness-Research/exercise-may-prevent-musculoskeletal-pain-during-pregnancy.html>
- (2) *Study: Healthy Pregnant Women Should Exercise.*
<http://livescience.com/health/090805-pregnancy-exercise.html>
- (3) *Dolor de espalda durante el embarazo. Un estudio prospectivo.* Kristiansson P, Svardsudd K, von Schoultz B. *Spine* 1996 (15 de marzo); 21 (6): 702-709.
<http://www.biblioteca-cochrane.com/BCPGetDocument.asp?SessionID=%203069274&DocumentID=r171>
- (4) *Sacroiliac subluxation: a common, treatable cause of low-back pain in pregnancy.* Daly JM, Frame PS, Rapoza PA. *Fam Prac Res J* 1991;11(2):149-159.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1829312>
- (5) *The Chiropractic Approach to Infertility: A Review of Recent Chiropractic Research.* <http://icpa4kids.org/Chiropractic-Research/the-chiropractic-approach-to-infertility-a-review-of-recent-chiropractic-research.html>
- (6) *Chiropractic Care of a Patient with Dystocia: A Case Report.* Joel Alcantara, BSc, DC 1 and Christine Renaud, D.C. 2. Study funded by the International Chiropractic Pediatric Association, Media, PA. <http://icpa4kids.org/Chiropractic-Research/chiropractic-care-of-a-patient-with-dystocia-a-case-report.html>
- (7) *The Webster Technique: Results from a Chiropractic Practice-Based Research Program.* <http://icpa4kids.org/Chiropractic-Research/the-webster-technique-results-from-a-chiropractic-practice-based-research-program.html>
- (8) *About the Webster Technique.*
http://icpa4kids.com/about/webster_technique.htm

Fuente: **Ibáñez&Plaza**