

Efectos del ejercicio físico programado por enfermería en el cuidado de la espalda y la higiene postural.

Autor: José Antonio Sánchez Miura. Graduado en Enfermería

Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud, más de un 80% de los europeos sufren algún problema de espalda, los cuales ocasionan un detrimento de la calidad de vida causando dolor, ansiedad, incapacidad, además de suponer uno de los motivos más frecuentes de ausentismo laboral. La educación sanitaria es clave para prevenir este problema, y enfermería cuenta con la posición idónea para impartirla. El ejercicio físico, como intervención terapéutica capaz de mejorar la calidad de vida y promover la salud, ha de ser una de las herramientas a utilizar por el profesional enfermero de atención primaria

Objetivos

Comprender los mecanismos de lesión más comunes y cómo prevenirlos con una adecuada higiene postural. Conocer qué ejercicios son más beneficiosos para tratar lesiones en la espalda

Palabras clave

Atención Primaria de Salud; Salud Pública; Ejercicio; Dolor de Espalda.

Metodología

Revisión bibliográfica llevada a cabo en las bases de datos más comunes de ciencias de la salud (PubMed, CINAHL, Dialnet, Cuiden, Scielo).
Incluidos artículos en castellano e inglés, con una antigüedad nunca superior a 10 años, con acceso a texto completo.
Fueron seleccionados 7 artículos

Resultados-Discusión

Los ejercicios más eficaces han sido los llamados “de reeducación y mantenimiento”, basándose en reforzar la flexibilidad y la fuerza de la musculatura paravertebral. Se ha demostrado la eficacia de realizar talleres de masaje y relajación muscular para prevenir lesiones de origen postural y de sobrecarga. Se menciona de manera especial el correcto manejo de la respiración durante la realización de ejercicio físico y el levantamiento de cargas.

Conclusiones

Enfermería juega un papel fundamental en la prevención y tratamiento de lesiones en la espalda mediante la educación sanitaria basada en 3 puntos: Ejercicios para reforzar la flexibilidad y la fuerza de la musculatura, enseñanza de técnicas de relajación y mediante el manejo adecuado de la respiración