

## **ABORDAJE OSTEOPÁTICO DE LA LUMBALGIA**

### **DESCRIPCIÓN**

La lumbalgia es una de las patologías más frecuentes del aparato locomotor constituyendo uno de las lesiones con mayor impacto socio-económico. El 80% de la población sufre en algún momento de su vida un episodio de dolor lumbar. El abordaje fisioterápico puede permitir disminuir el uso de fármacos e incluso en ocasiones evitar posibles cirugías. Para su correcto abordaje es necesario hacer una valoración global, exhaustiva e individualizada, y en base a ella establecer las líneas de tratamiento.

En el presente curso tratamos de mostrar al fisioterapeuta una visión holística del abordaje de esta dolencia, incluyendo evaluación, tratamiento conservador fisioterápico con técnicas específicas para cada tejido y recomendaciones de autotratamiento y prevención.

### **OBJETIVOS**

- Que el alumno conozca la anatomía y la biomecánica aplicada de la región lumbopélvica a través de la palpación.
- Que el alumno sea capaz de realizar una correcta valoración de un paciente con lumbalgia, determinando cuál es la estructura responsable del dolor a través de la anamnesis, pruebas ortopédicas y de movilidad y el diagnóstico por imagen.
- Que el alumno adquiera el conocimiento, la aplicabilidad y la habilidad para realizar técnicas adaptadas al tejido responsable del dolor: musculares, articulares, discales, miofasciales, ligamentosas y viscerales.
- Que el alumno sea capaz de establecer las recomendaciones ideales sobre ergonomía, higiene postural y técnicas de autotratamiento personalizadas para pacientes con lumbalgia.

## **PROGRAMA**

### **1. Introducció.**

- a. El dolor: la lumbalgia.
- b. Bases de la osteopatia.

### **2. Anatomía y biomecánica.**

- a. Anatomía con aplicació clínica.
- b. Biomecánica aplicada de la regió lumbopélvica.
- c. Anatomía palpatoria y movilidad general por planos tisulares.

### **3. Biomecánica patológica y cadenas lesionales.**

- a. Fisiopatología de la lumbalgia.
- b. Trastornos posturales.
- c. Cadenas lesionales.

### **4. Evaluació:**

- a. Anamnesis
  - i. Características del dolor según el tejido lesionado
  - ii. Signos de alarma.
  - iii. Antecedentes y otros datos de interés.
- b. Pruebas ortopédicas.
- c. Pruebas de movilidad.
  - i. Inespecíficas.
  - ii. Específicas.
  - iii. Analíticas
- d. Nociones básicas de diagnóstico por imagen.

### **5. Tratamiento**

- a. Técnicas articulares.
- b. Técnicas miofasciales.
- c. Técnicas musculares.
- d. Técnicas discales.
- e. Técnicas viscerales.
- f. Técnicas de estabilización lumbopélvica.

### **6. Recomendaciones, consejos, prevención y personalización de las técnicas de autotratamiento.**