
MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- Intente programar su embarazo
- Mantener un peso adecuado pre y durante el embarazo
- Adecuados hábitos posturales
- Evitar el sedentarismo. Camine frecuentemente
- Lugar de trabajo comfortable
- Dormir 8 horas por día
- No fumar, ni beber alcohol
- Realizar ejercicios de manera frecuente: Mientras mejor estado físico tenga al embarazarse, menos probabilidades de tener dolor lumbar durante el embarazo



Cirujanos de Columna:

Dra. Karen Weissmann M.

Dr. Carlos Huaiquilaf S.

Dr. Marcelo Costa T.

Dr. Sebastián Lopez B.

Traumatología Infantil y Ortopedia:

Dra. Francoise Descazeaux A.

Traumatología Adulto:

Dr. Diego Alvarez C.

Kinesiólogos:

Kgla. Paola Torres G.

Kglo. Nicolás Cubillos M.

Kgla. Maria Paz Aguilera F.

Enfermeras:

EU Camila San Martín C.

EU Daniela Ocares S.

Correo Electrónico:

equipocolumnass@gmail.com

Página Web:

<http://www.santiagospine.cl>

DOLOR LUMBAR Y LUMBOPELVICO EN EL EMBARAZO

Patología frecuente durante el embarazo (70%), motivo de numerosas consultas a servicio de urgencias y consultas medicas. Es poco entendida y sigue siendo motivo de estudio, sin embargo los cambios fisiológicos que ocurren durante el embarazo a nivel pélvico para la preparación del canal de parto podrían afectar también los tejidos a nivel de la columna lumbar baja, lo que explicaría la sintomatología.



La **columna vertebral** esta conformada por una serie de huesos conectados entre sí llamadas vértebras. El **Disco Intervertebral** es una combinación de fuertes tejidos que mantienen una vértebra unida a otra y actúa como amortiguador entre vértebras.



Vertebras
Lumbares



La pelvis se une a la columna a través de una articulación llamada sacroiliaca, que se fija por fuertes ligamentos. Durante el embarazo el cuerpo secreta varias hormonas, entre las que se encuentran la relaxina y la progesterona. Estas actúan sobre los ligamentos aumentando su laxitud, para permitir después el paso de la cabeza del bebe por la pelvis. Esta microinestabilidad es lo que provoca en parte el dolor lumbar. Otras causas son la congestión pélvica, el cambio en el centro de gravedad de la columna, el aumento de la lordosis lumbar y la diastasis (apertura) de los músculos abdominales.

Terminado el embarazo, los músculos ligamentos vuelven a su posición parcialmente. La forma de ayudarlos es con ejercicio.

DOLOR LUMBAR Y LUMBOPELVICO EN EL EMBARAZO

¿CUALES SON LOS SINTOMAS?

La manera en que se presenta este cuadro es variada, es esperable tener dolor leve a moderado durante el embarazo, pudiendo ser severos e incapacitares en 6 a 15% de los casos. Se inicia entre el segundo a tercer trimestre, aumentando su intensidad a medida que el embarazo avanza y en el post parto la intensidad comienza a disminuir después de la tercera semana.

¿DONDE SE LOCALIZA EL DOLOR?

En general en la zona sacra y la sinfisis pubiana con o sin irradiación a la ingle, nalgas, muslos o región del coxis, aumenta al estar de pie, sentado mucho rato, inclinarse hacia adelante, subir escaleras o caminar distancias prolongadas.

FACTORES DE RIESGO

Dentro de los factores de riesgo para presentar este síndrome están el antecedente de dolor lumbar previo, tabaquismo, sedentarismo, estrés laboral, sobrepeso materno pre-embarazo, subida de peso durante el embarazo, **mal estado físico al momento del embarazo** y numero de embarazos previos.

TRATAMIENTO

Fisioterapia, el uso de paracetamol es seguro por periodos cortos, uso de faja de doble banda, descargar la pelvis con el uso de una almohada tipo donut, reposo adecuado, evitar permanecer en posiciones fijas por períodos prolongados y evitar subir de peso de manera desmedida.

Lo fundamental es la **prevención**. Buen estado físico y peso óptimo al momento de embarazarse. **DEPORTE**