

PREVENCIÓN DEL DOLOR LUMBOPÉLVICO DURANTE EL EMBARAZO

María José Sánchez Gómez. Enfermera Obstétrico – Ginecológica (Matrona).
Sonia Sánchez Gómez. Fisioterapeuta. Hospital Marítimo de Torremolinos (Hospital Virgen de la Victoria)

INTRODUCCIÓN

El concepto de dolor lumbopélvico (LBP) abarca el dolor lumbar, el dolor pélvico y la combinación de ambos. Durante el embarazo, su prevalencia es del 45% y de un 25% en la etapa postparto. Es considerada la complicación más frecuente durante la gestación.

Entre los posibles factores que pueden favorecer la aparición del dolor LBP están el componente hormonal, componente vascular, componente biomecánico / musculoesquelético ... Muchas mujeres reflejan que esta dolencia interfiere en su trabajo, e incluso, en el desempeño de las actividades de la vida diaria, entre ellas el descanso.

Existen evidencias científicas de que la realización y puesta en práctica de un programa de ejercicios terapéuticos durante el embarazo previene la aparición de este problema. Es fundamental que los profesionales que trabajan en la atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio integren en sus actividades la prevención del dolor LBP. Para ello, en este trabajo se propone realizar un CD interactivo que contenga un programa de ejercicios y recomendaciones enfocados a la educación temprana de esta alteración. Este soporte audiovisual se utilizará como guía para practicar en el domicilio. Previamente, las actividades serán explicadas en una serie de sesiones presenciales.

MÉTODO

BÚSQUEDA BIBLIOGRÁFICA

Libros de textos y bases de datos (MEDLINE, PUBMED, COCHRANE...)

ELABORACIÓN DEL PROGRAMA – CD INTERACTIVO

SESIONES PRESENCIALES

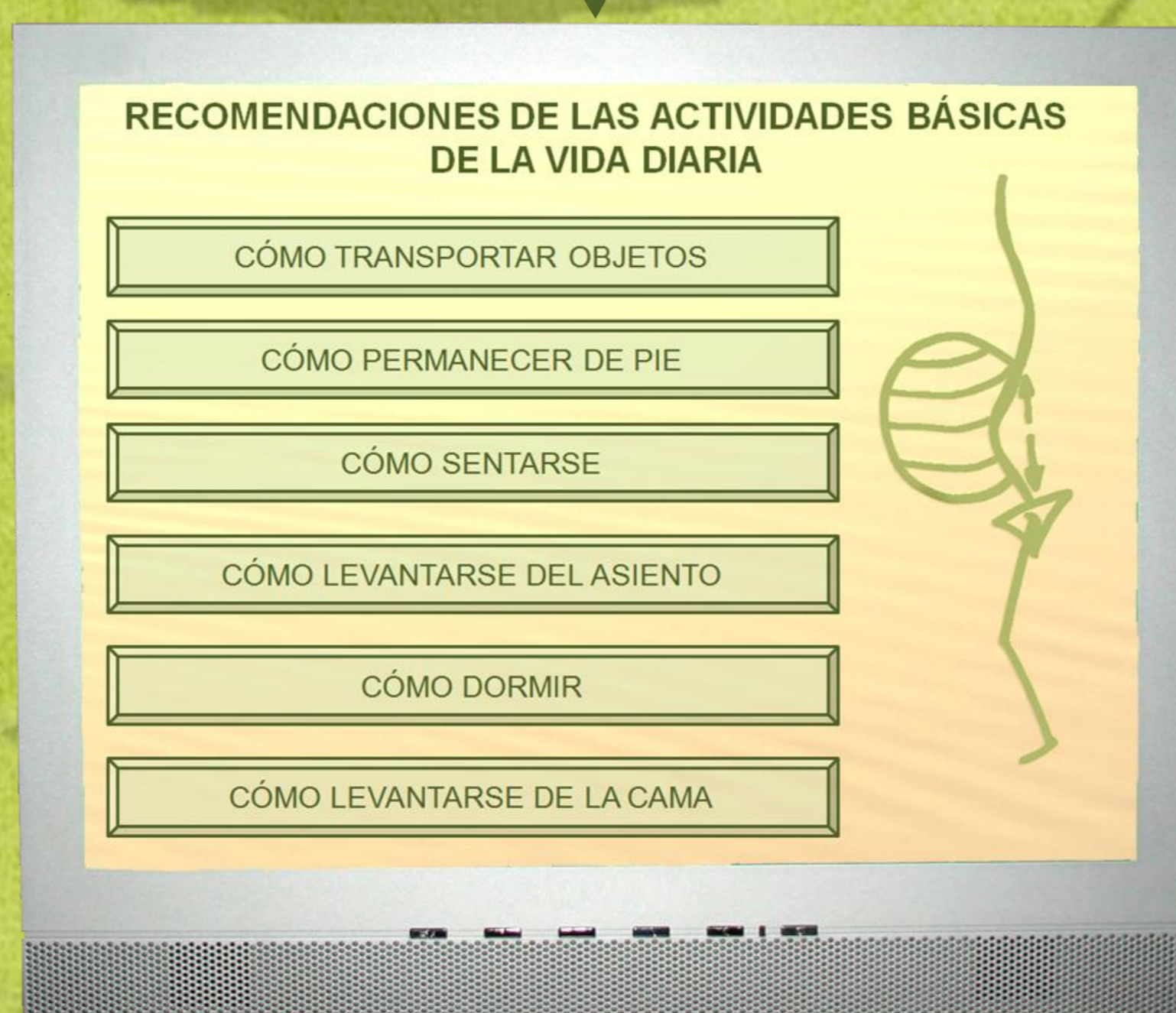
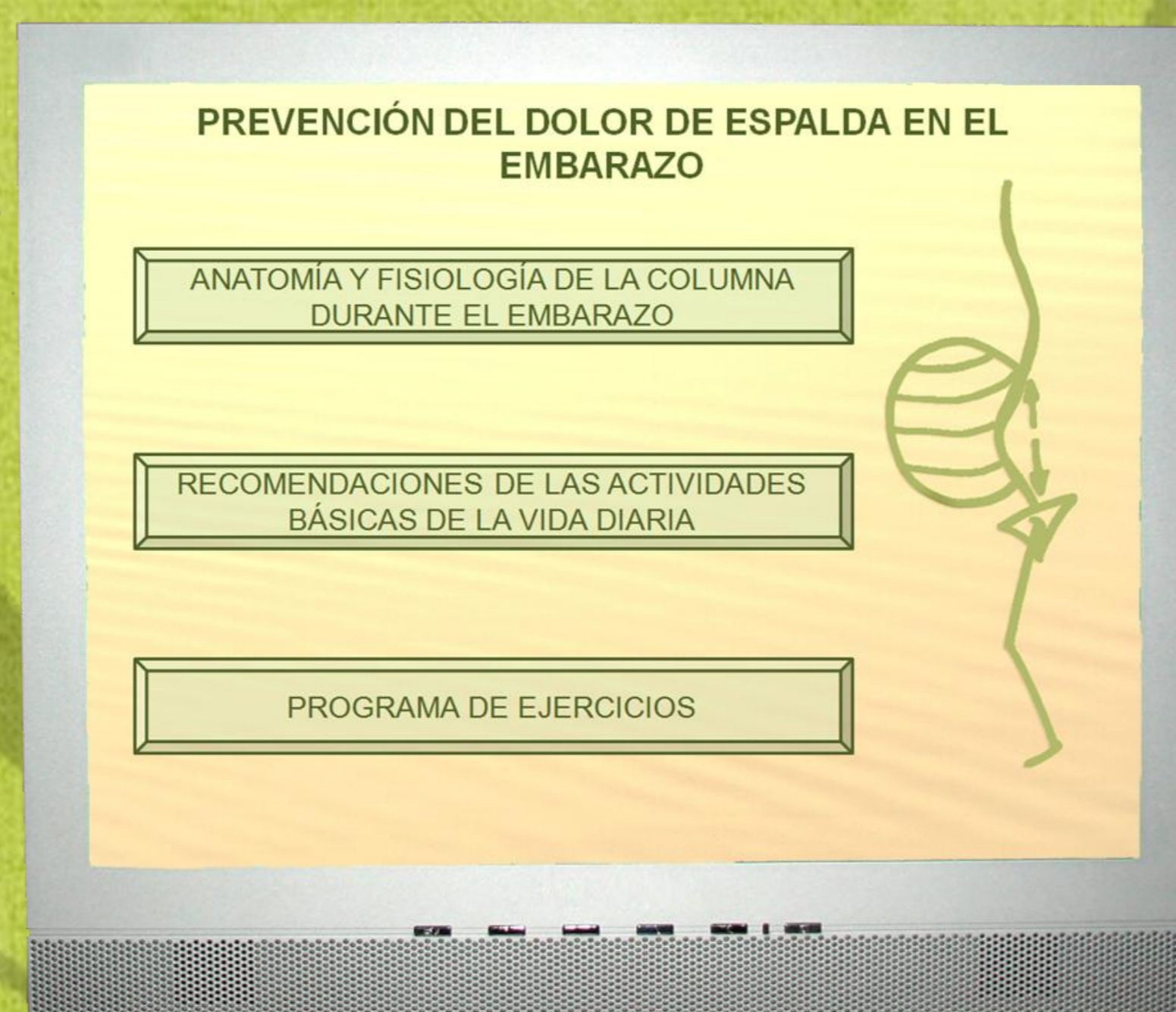
Cinco sesiones presenciales explicativas a partir de las 17 -20 semanas de gestación

ENTREGA CD INTERACTIVO

Entrega de CD interactivo para realización en el domicilio

RESULTADO

En este apartado se presentan los menús iniciales del CD interactivo



CONCLUSIONES

En este trabajo se han aunado las tecnologías, la evidencia científica y el trabajo interdisciplinar para mejorar la calidad asistencial en la prevención del dolor lumbopélvico durante el embarazo y el puerperio. El CD interactivo se presenta como una herramienta de apoyo para la continuidad y la adherencia a este programa preventivo.

Es fundamental que los profesionales que atiendan a las mujeres durante el embarazo – parto y puerperio tengan recursos para abordar este problema tan prevalente y con tanta repercusión en la vida diaria.

BIBLIOGRAFÍA

- Walker C. Fisioterapia en obstetricia y uroginecología. 1ª Edición. Barcelona (España): Masson; 2006.
- Morked S, Salvesen KA, Schei B, Lydersen S, Bo K. Does group training during pregnancy prevent lumbopelvic pain? A randomized clinical trial. Acta Obstet Gynecol Scand. 2007;86(3):276-82.
- Darryl B, Sneag AB, John A, Bendo MD. Pregnancy – related low back pain. Orthopedics. 2007; 30 (10): 839