

Lumbalgia en mujeres obesas y ejercicios acuáticos

Esther Borrego Cortés, Medicina Física y Rehabilitación, Hospital Juan Ramón Jiménez, Huelva.

PALABRAS CLAVE: ejercicios acuáticos, dolor lumbar, obesidad, discapacidad.

KEYWORDS: aquatic exercise, low-back pain, disability, obese women.

Especialidades: Medicina Física y Rehabilitación, Medicina general.

Enlace revista original: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6944883/>

ABSTRACT

El dolor lumbar es una de las causas más frecuentes de incapacidad laboral, que limita las actividades básicas de la vida diaria y provoca aumento de los costes en salud. Hasta el 80% de la población sufre algún episodio de lumbalgia durante su vida. Son muchos los factores que influyen en su aparición, tales como ambientales, laborales y personales, como es la obesidad, que se está convirtiendo en un problema de salud pública. Además, las personas que padecen lumbalgia realizan periodos de descanso que conllevan aumento de peso y debilidad muscular abdominal y dorso-lumbar.

Las guías de dolor lumbar, como las de *Cuesta-Cargas et al. (2012)* o la de *Gordon y Bloxham (2016)*, recomiendan la terapia con ejercicio como tratamiento de primera línea para la reducción del dolor y discapacidad en pacientes que sufren dolor lumbar inespecífico. Sin embargo, es difícil para quienes sufren dolor lumbar evitar la carga de peso en la mayoría de los tipos de ejercicios, por lo que los ejercicios acuáticos se presentan como una alternativa. Por tanto, los pacientes con dolor lumbar que no pueden soportar el peso en la columna vertebral durante el ejercicio en tierra pueden llevar a cabo el ejercicio en agua.

El objetivo de este estudio es investigar el efecto del ejercicio acuático sobre la discapacidad por dolor lumbar en mujeres obesas.

Low back pain is one of the most frequent causes of work disability, limiting the basic activities of daily living and causing increased health costs. Up to 80% of the population suffer some episode of low back pain during their life. There are many factors that influence its appearance, such as environmental, occupational and personal, such as obesity, which is becoming a public health problem. In addition, people who suffer low back pain perform rest periods, leading to weight gain and abdominal and dorso-lumbar muscle weakness.

Lumbar pain guides, such as *Cuesta-Cargas et al. (2012)* or *Gordon and Bloxham (2016)*, recommend exercise therapy as a first-line treatment for pain reduction and disability in patients suffering from non-specific low back pain. However, it is difficult for those who suffer low back pain to avoid weight bearing in most types of exercises, so water exercises are presented as an alternative. Therefore, patients with low back pain who cannot support the weight in the spine during exercise on land can perform the exercise in water.

The objective of this study is to investigate the effect of water exercise on disability due to low back pain in obese women.

ARTÍCULO

Se realizó un estudio aleatorizado para investigar el efecto de un programa progresivo de ejercicio acuático sobre la discapacidad frente a un grupo control. Para ser incluidas en este estudio las pacientes debían de tener un índice de masa corporal (IMC) $> 27 \text{ kg/m}^2$ y diagnóstico de dolor lumbar inespecífico de más de 6 meses sin cirugía previa, siendo excluidas las pacientes con IMC $< 27 \text{ kg/m}^2$, cirugía previa, patología cardiorrespiratoria, fobia al agua, alguna contraindicación para la realización del ejercicio acuático o incapacidad de entrar o salir de la piscina de forma segura.

Se seleccionaron 39 mujeres que se repartieron al azar en dos grupos, uno de ejercicios acuáticos (n 19) y otro grupo control (n 20). Ambos grupos rellenaron un cuestionario de Owestry modificado pre y post-programa de ejercicio. Se recopilaron también las mediciones de peso, altura, IMC y relación cintura/cadera.

Se realizaron 2 sesiones semanales de 60 minutos (consistentes en 10 minutos de calentamiento, 40 de ejercicio acuático, 5 de estiramiento y relajación, y 5 de actividad libre de autocuidado) durante 12 semanas, en aguas poco profundas y bajo supervisión del fisioterapeuta. Se recopilaron datos el día antes de iniciar el programa de ejercicios y un día después de finalizarlo.

Los resultados no mostraron diferencias significativas en edad, peso, IMC y relación cintura-cadera, existiendo una mejoría significativa en la discapacidad total ($p < 0.020$), intensidad del dolor ($p < 0.002$), cuidado personal ($p < 0.015$), sedestación ($p < 0.004$), bipedestación ($p < 0.006$), sueño y empleo ($p < 0.014$).

COMENTARIO

Los hallazgos de este estudio concuerdan con estudios anteriores^{1,2}, que concluyeron que la terapia acuática podría reducir los niveles de dolor, discapacidad y mejora de calidad de vida. Otro estudio³ concluye que la actividad acuática puede mejorar la fuerza muscular, la tensión muscular, la masa muscular y el dolor, jugando así el ejercicio acuático un papel más destacado en la rehabilitación de personas obesas con dolor lumbar.

En conclusión, un programa de ejercicio acuático progresivo de 12 semanas puede ser muy beneficioso para reducir la intensidad del dolor y mejorar las habilidades de cuidado personal, en sedestación, bipedestación y en relación al sueño y empleo o tareas domésticas en mujeres obesas con dolor lumbar crónico no significativo. Serían necesarios más estudios que valoren el efecto de mantener el programa y el seguimiento del mismo.

BIBLIOGRAFÍA

1. Cuesta-Vargas AI, Adams N, Salazar JA, Belles A, Hazañas S, Arroyo-Morales M. Deep water running and general practice in primary care for non-specific low back pain versus general practice alone: randomized controlled trial. *Clin Rheumatol* 2012;31:1073-1078.
2. Baena-Beato PA, Arroyo-Morales M, Delgado-Fernández M, Gatto-Cardia MC, Artero EG. Effects of different frequencies (2–3 days/week) of aquatic therapy program in adults with chronic low back pain. A non-randomized comparison trial. *Pain Med*. 2013;14:145-158.
3. Hossein Abadi F, Choo LA, Sankaravel M, Mondam S. A comparative study of water and land based exercises training program on stability and range of motion. *Int J Adv Res Technol*. 2018;7:68-72.
4. Waller B, Lambeck J, Daly D. Therapeutic aquatic exercise in the treatment of low back pain: a systematic review. *Clin Rehabil*. 2009;23:3-14.
5. Louw A, Puentedura EJ, Zimney K, Schmidt S. Know Pain, Know Gain? A perspective on pain neuroscience education in physical therapy. *J Orthop Sports Phys Ther*. 2016;46:131-134.
6. Gordon R, Bloxham S. A systematic review of the effects of exercise and physical activity on non-specific chronic low back pain. *Healthcare (Basel)*. 2016;4(2):E22.