HERNIA DE DISCO LUMBAR TRATAMIENTO EN FASE AGUDA y SUBAGUDA

Lic. Karina Bogdano
Lic. Carmen Cardone

MÉTODO TRES ESCUADRAS

Tratamiento Método Tres Escuadras
Fase aguda

HERNIA DISCAL

Actitud Antálgica de Defensa

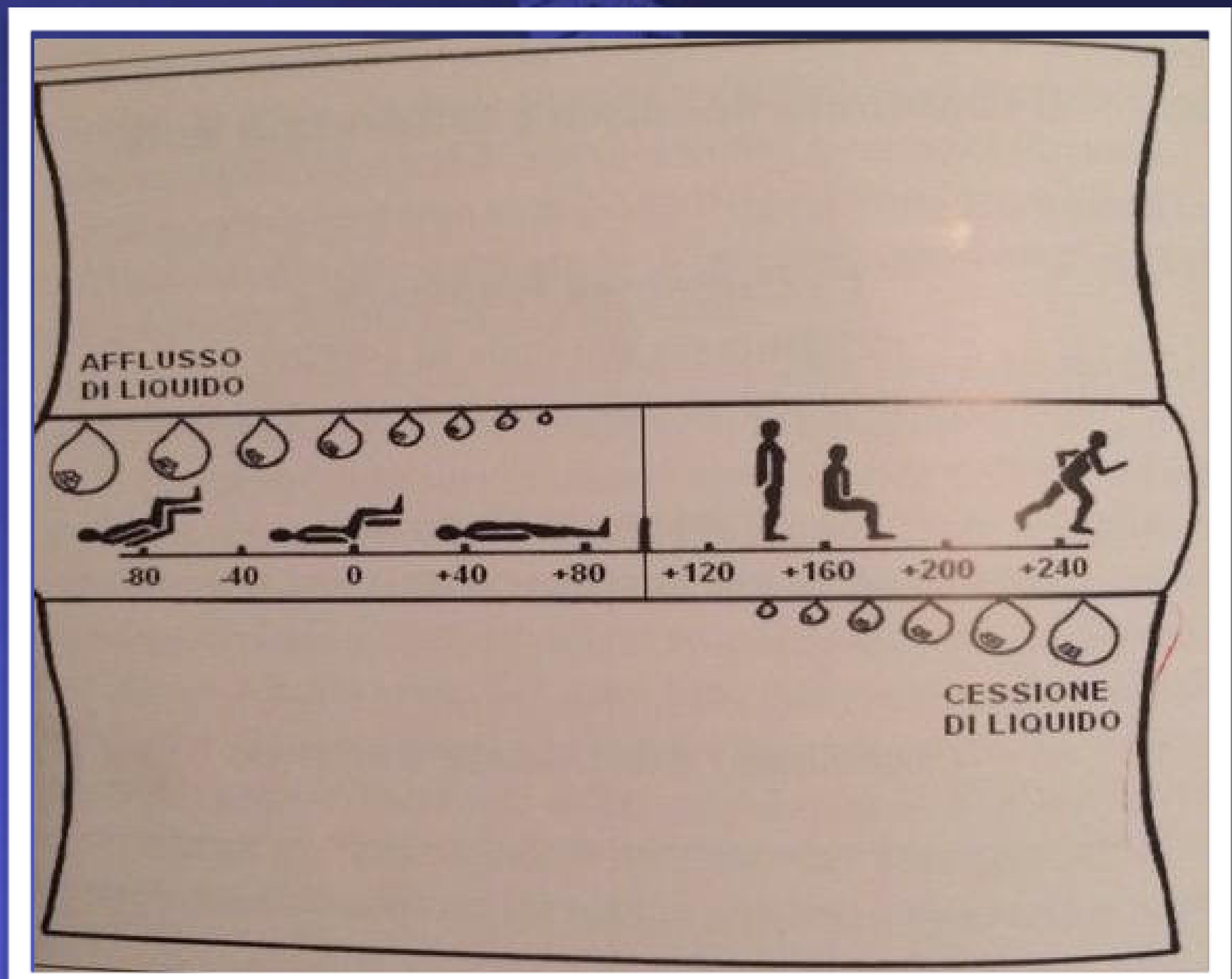
Estimulación de receptores

Estimulación de motoneuronas

Contracción muscular y aumento de tono

Mantenimiento de la actitud antálgica de defensa

Fuerzas compresivas en el Disco intervertebral



Evaluación del dolor lumbar

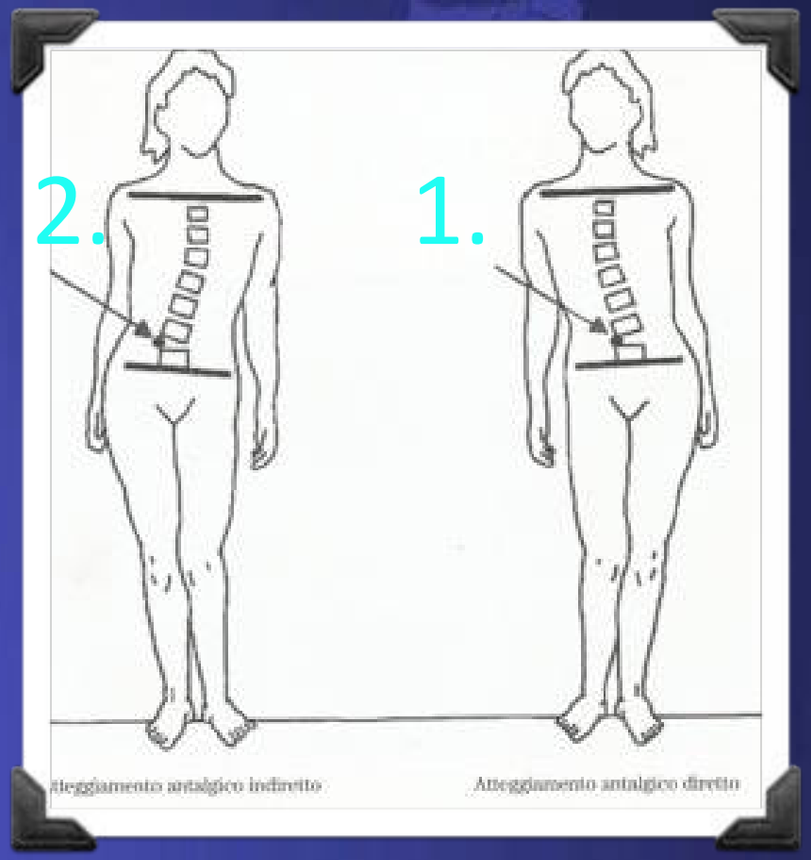
- Si el dolor es local, irradiado o ambos
- Si se irradia a la zona inguinal, glúteo, zona perineal, cadera, coxis, etc
- Si el dolor aumenta o disminuye con la posición sentado, parado o acostado
- Déficit funcional y sensibilidad
- Estudios complementarios

Tratamiento Fase Aguda

- No siempre debe corregir la postura antálgica súbitamente. Cuando el dolor y la irradiación nerviosa comienzan a disminuir, el sujeto reinicia el reequilibrio de su propia postura.
- La postura de tto nunca debe aumentar la sintomatología dolorosa.
- Por eso para elegir el posicionamiento para tto se debe evaluar la actitud antálgica del paciente.

Actitud Antálgica del Paciente

1. Directa: paciente presenta lateroflexión del tronco hacia la zona de la hernia.
2. Indirecta: paciente realiza lateroflexión del tronco hacia el lado contrario de la hernia.



Posicionamiento para tto Fase Aguda

A. Siempre el tto se realizará en decúbito lateral, con la hernia colocada hacia arriba
B. Con almohadón a nivel cervical, y cuñas en miembros inferiores, con flexión de cadera.
C. En las hernias con actitud antálgica indirecta se colocará un rollito o almohadón debajo del abdomen.





Fases de Tratamiento en Agudo

- 1- Modelado, escucha y estimulación de las fascia
- 2-Palpación para individualizar los puntos de mayor densificación
- 3- Punto presión con baquetina (Presión, rotación y vibración) o Ponçage.
- 4- Técnica de despegue tisular
- 5-Nueva escucha de la fascia.
- 6-Modelado



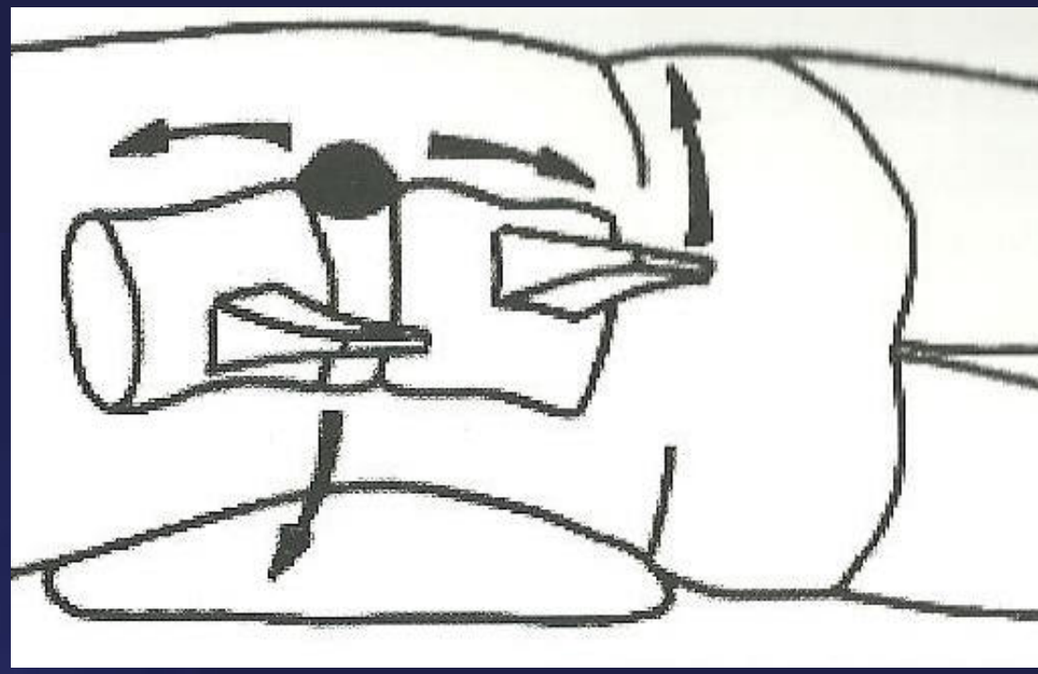


ACCIÓN DIRECTA VERTEBRAL
Pompage

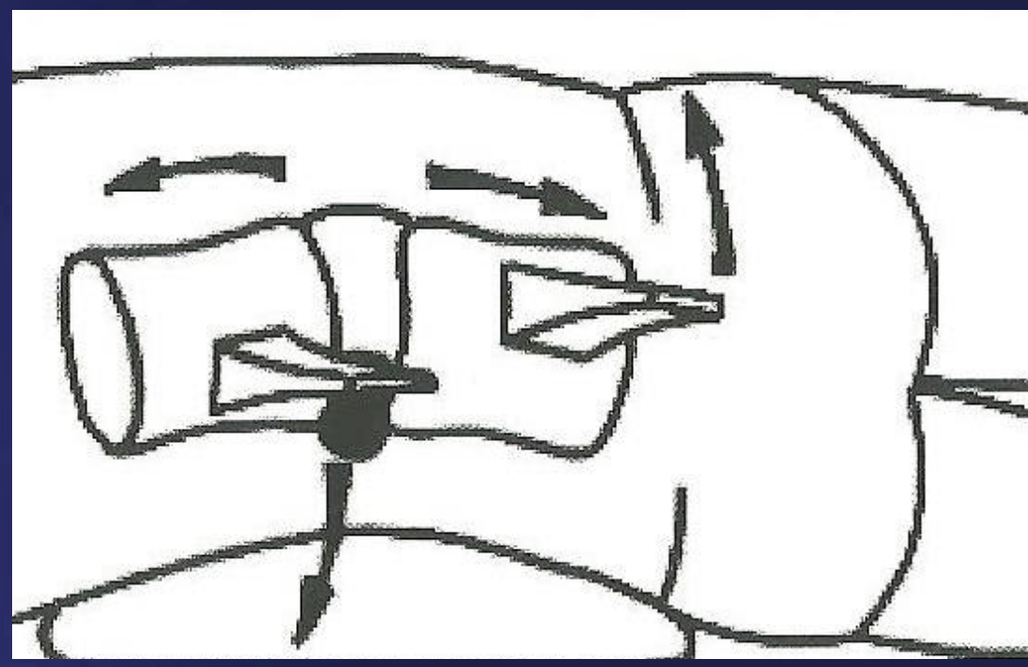


ACCIÓN DIRECTA VERTEBRAL
Pompage

Actitud antálgica indirecta



Actitud antálgica directa



- Para Trabajo en Primer y Segunda Escuadra
  - En 1º subir en bloque
  - Primero trabajo con los miembros del paciente flexionados (Media escuadra), luego le pido que extienda
  - Concientizar
  - Estirar en el eje del paciente
  - Alinear
  - En primer escuadra indicada la contracincha
- Trabajo de Psoas (der. Hígado, izq. Intestinos)
- Trabajo de Piramidal
- Bombeos o Pompages
- Trabajo del Diafragma- SUSPIRO ESPIRATORIO
- Trabajo del periné
- Elongación Miofascial
- Puntos Gatillo, “Trigger point”
- Se incorpora progresivamente la tercer escuadras
- Cadenas Cruzadas
- Maniobras de armonización osteoarticular





BOMBEO DEL PSOAS

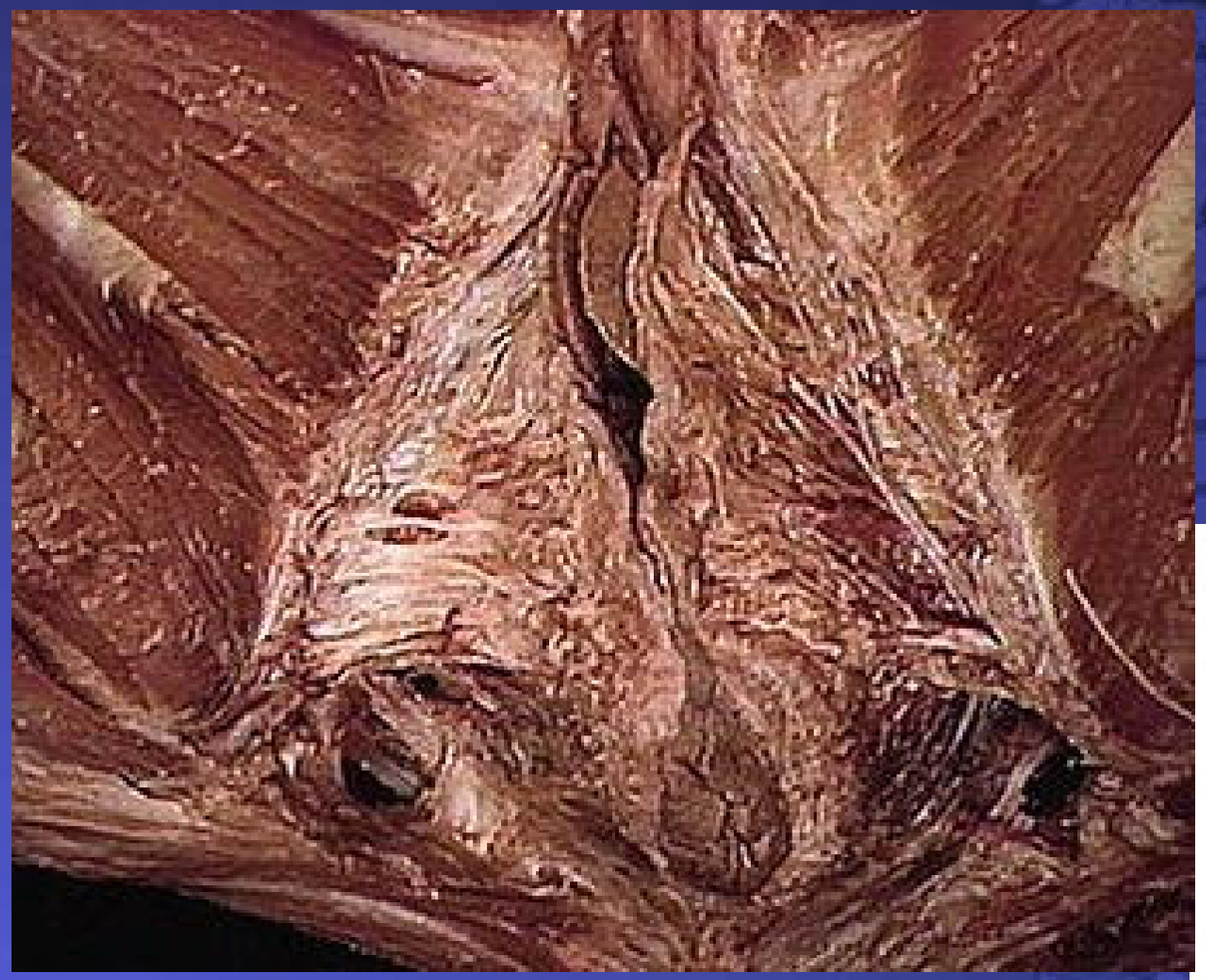


BOMBEO SACROILIACA

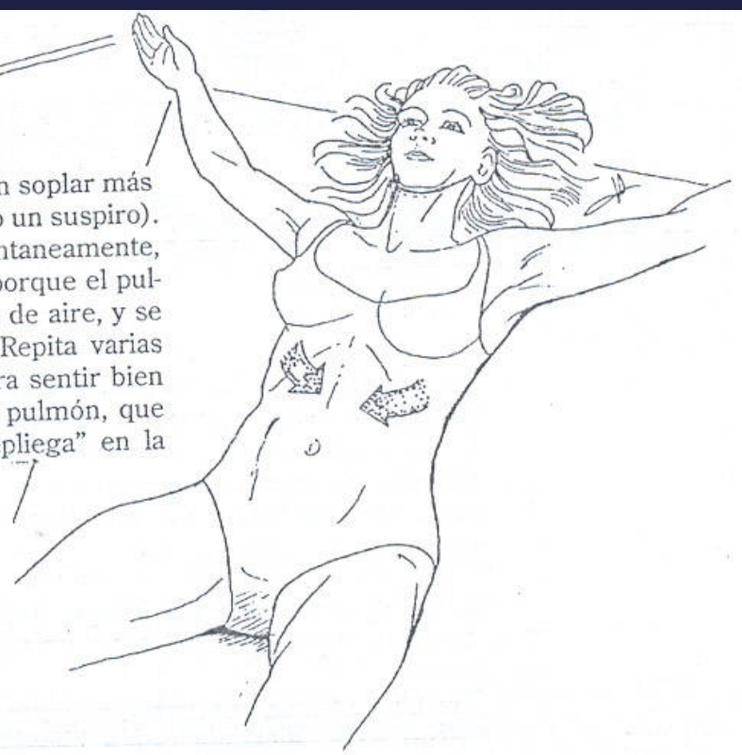




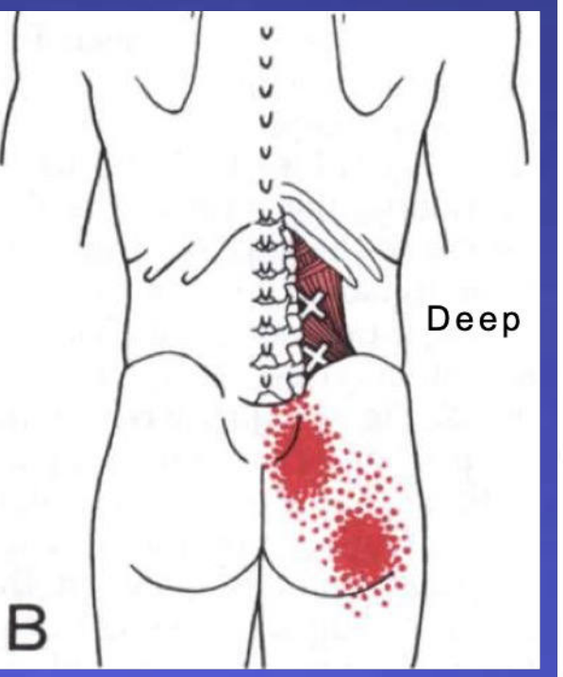
TRABAJO DE PERINÉ

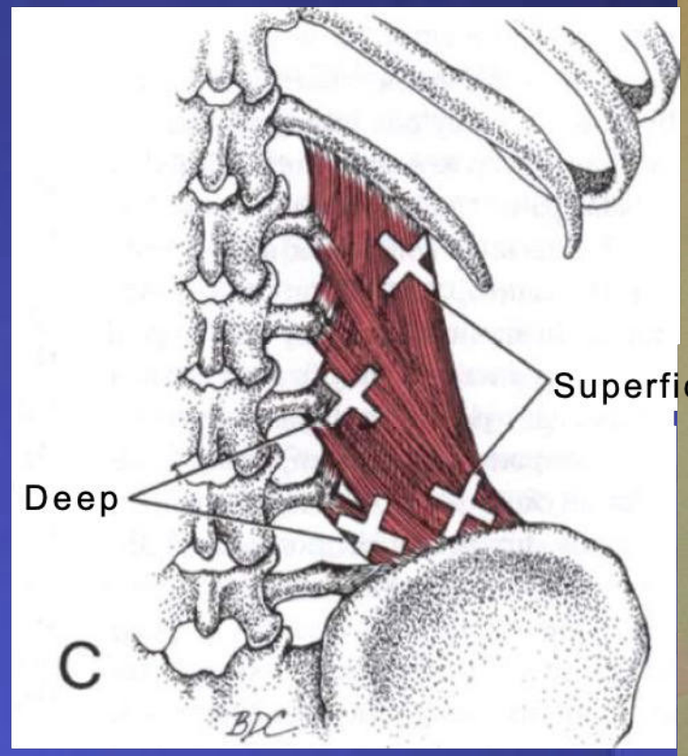


A continuación *relaje soplando.* (sin soplar más fuerte que al relajar. Es decir como un suspiro). ¿Siente como sus costillas, espontaneamente, vuelven a la posición inicial? Es porque el pulmón se ha retraído, se ha vaciado de aire, y se ha llevado las costillas consigo. Repita varias veces esta respiración amplia, para sentir bien la fuerza del retorno elástico del pulmón, que tira de sus costillas, que las "repliega" en la espiración.



TRIGGER POINTS



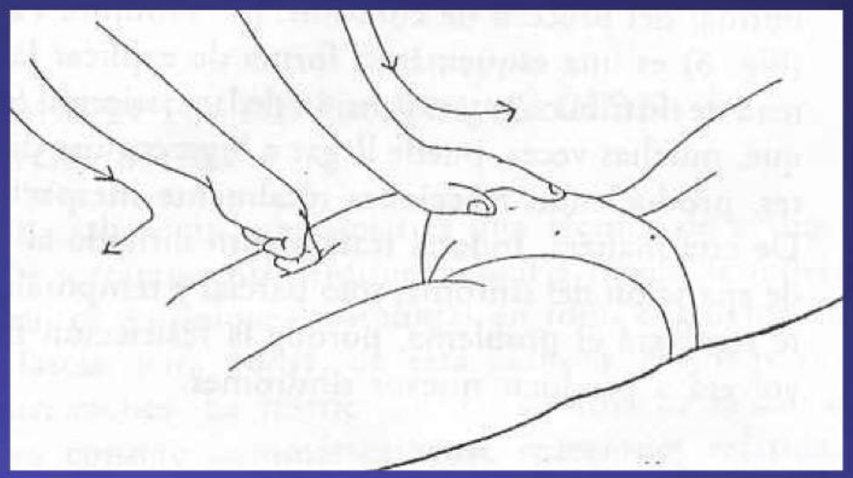






ELONGACIÓN MIOFASCIAL

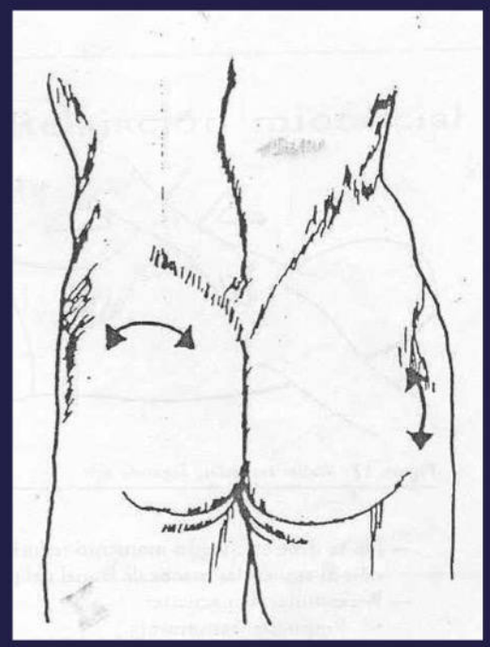
Técnicas



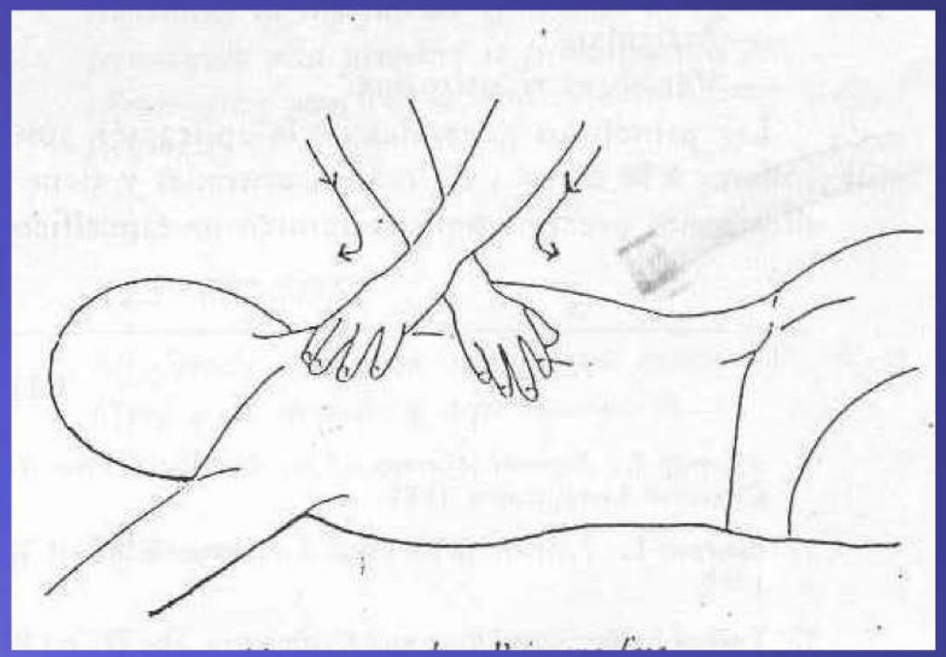
stroke vertical



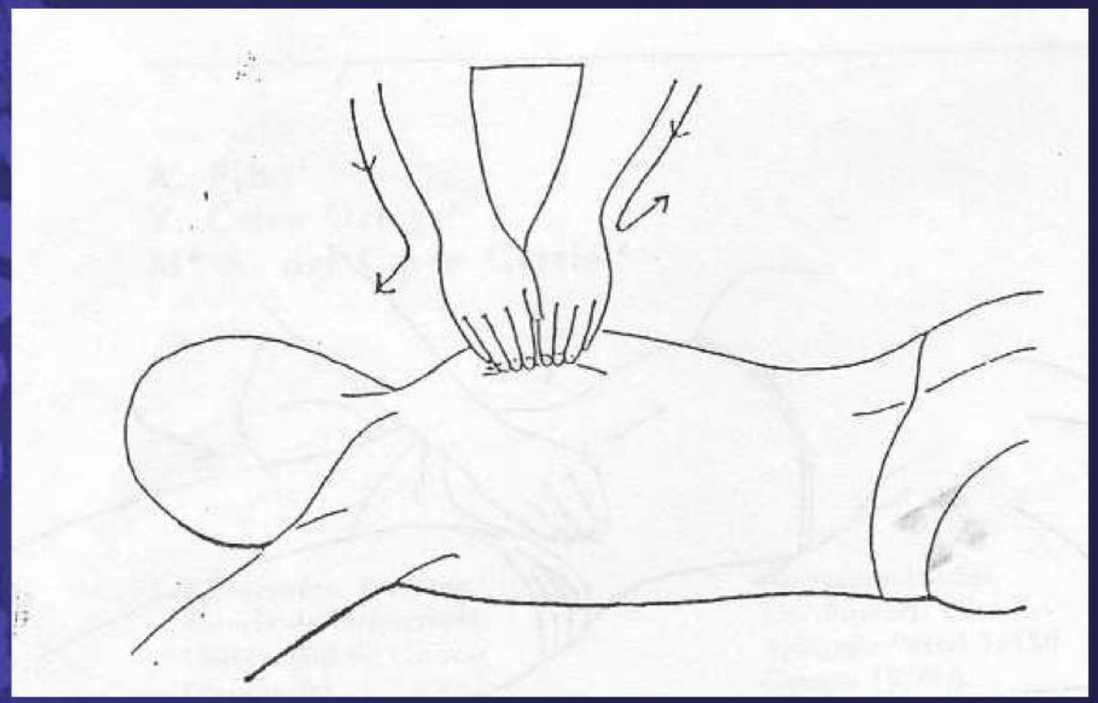
"J" stroke



pata de oso



manos cruzadas



stroke transversal

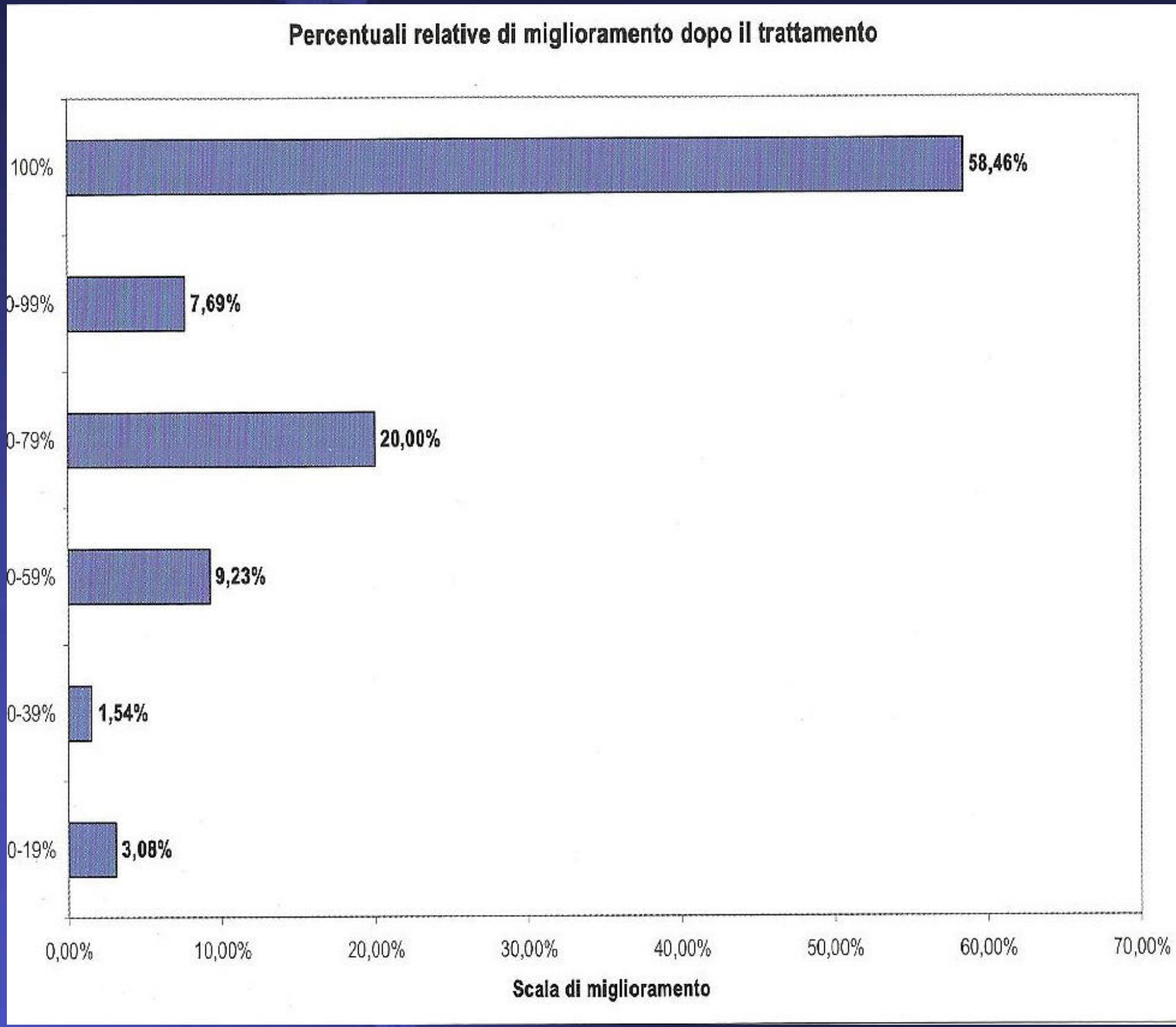
Elongaciones miofasciales







Resultados



Morelli Ugo, Trattamento Hernia discale lombare, fase acuta, subacuta, difonfo; Marrapese Editore; Roma; 2009



En memoria y agradecimiento por sus aportes al Fisioterapeuta Ugo Morelli