

HERNIA DISCAL

Ecuación perfecta para rehabilitar en un corredor

La mayoría de las consultas que nos llegan a nuestro correo están relacionadas con las temidas hernias y/o protusiones, en su mayoría de atletas, triatletas y ciclistas. En este artículo os presento un caso especial de un ciclista con muchas horas de basket y de running sobre su espalda. Y tras pasar un larga pesadilla de un año y medio, de multitud de pruebas y una larguísima inactividad, vio cómo salir del túnel gracias a un trabajo de CORE y terminando con una transición al barefoot y haciendo su primera carrera de algo más de 10 kilómetros.

José Luis Campaña Torres *Diplomado en Educación Física. Experto Universitario en Prevención y Rehabilitación de lesiones y Alto Rendimiento – www.nomaslesiones.com*

Definición, causa y síntomas de la hernia discal

Una de las lesiones más frecuentes en los corredores populares de cierta edad, es la de una hernia y/o protusión discal, que consiste en un trastorno traumático o degenerativo caracterizado por la rotura o el deslizamiento del núcleo pulposo (normalmente del disco intervertebral lumbar), causando inflamación y presión directa sobre el nervio.

La causa más frecuente de la hernia/protusión es, en deportistas adultos (cuarenta años), una maniobra brusca de giro que puede causar la rotura del tejido conectivo, y llevar directamente a la inflamación del nervio.

Los síntomas subjetivos de una protusión y/o hernia son:

- Dolor agudo y punzante en la zona lumbar, que se irradia a la cadera y baja por la pierna. (No confundir con la falsa ciática que provoca el «síndrome del piramidal», lesión frecuente entre corredores)
- Tumefacción y hormigueo que baja por la pierna, agravando en los movimientos de flexión, como el sentarse o toser.
- Los músculos se muestran tirantes y con poca movilidad, contracturados, especialmente en posturas de extensión de la zona lumbar.

La hernia discal es un trastorno traumático o degenerativo que causa inflamación y presión directa sobre el nervio.

- El dolor se agrava tras mucho tiempo sentado, como al conducir. Se experimenta alivio al ponerse de pie.
- Estornudar o toser resulta muy doloroso.

Los síntomas objetivos de una hernia y/o protusión discal son:

- La movilidad de la espalda es muy limitada, especialmente la extensión.
- Hay buena estabilidad lumbar.
- Elevar la pierna estirada provoca un gran dolor, que se irradia hacia la parte posterior de la pierna.

A muchos de los afectados por esta lesión, les obliga a parar e incluso abandonar su pasión buscando deportes alternativos. Aquí os vamos a proponer una serie de alternativas para que el cuerpo pueda reabsorber dichas molestias, o al menos ganar la sufi-

ciente calidad de vida para continuar con nuestra práctica.

Plan de entrenamiento para rehabilitar una hernia discal

De forma general se recomienda lo siguiente:

Niveles de actividad

- Evitar ejercicios de impacto, torsión o flexión de tronco, es preferible pecar de prudente y descansar más al menos durante las primeras semanas.
- Trabajo de Pilates y CORE.

Cuando remita el dolor, empezar a caminar, luego a nadar y por último montar en bici.

Actividades alternativas y progresión

- Trabajo mixto de fortalecimiento de espalda, «CORE» y estiramientos de cadena posterior. (Pilates).
- Trabajo de relajación y respiración.
 - Bicicleta estática.
 - Natación.
 - «Running pool» (simular carrera en agua), obteniendo mejoras cardiovasculares y musculares sin la carga del peso corporal.
 - Trabajo de musculación de toda la cadena posterior, con vital importancia de la cintura escapular, de la zona de



CORE y musculatura de glúteos, isquios y gemelos.

- Comenzar transición al «barefoot» (correr descalzo) para reeducar la marcha, asegurar un correcto apoyo, eliminando el martilleo en la zona afectada, mejorando técnica, fortaleciendo y volviendo a disfrutar de nuestra pasión.

Consejos

- En la fase aguda puede ser necesaria medicación inyectada y/o oral bajo re-

ceta por médico. (En casos extremos se puede llegar a la cirugía).

- Dormir sobre superficie dura y con piernas flexionadas.
- Mantener un nivel alto de hidratación. Evitar coger peso (sobre todo en la etapa de frustración y depresión ante la no actividad).
- El uso esporádico de faja puede ayudar, pero no acostumbrarse ya que evitará que esa función la hagan nuestros músculos.
- El tratamiento térmico. Calor para relajar en caso de contracturas y frío cuando el dolor está muy localizado como acción antiinflamatoria.
- Recordar que la actividad física (trabajo de CORE y estiramientos) siempre será mucho mejor que el reposo excesivo y el uso de pastillas.

Propuesta para rehabilitar hernia discal

En el caso en particular que hemos comentado al principio, el «Entrenamiento para rehabilitar su protusión / hernia de espalda» fue el siguiente:

- Las primeras semanas sesiones dobles diarias de trabajo de «CORE» + estiramientos.
- Cuando conseguimos crear una «faja» natural fuerte, empezamos a trabajar la resistencia en bicicleta de carretera, pero en rodillo, con un trabajo importante de estiramiento de toda la cadena posterior tras el entrenamiento.
- El siguiente paso consistió en un trabajo de musculación de toda la cadena posterior en gimnasio, enfatizando el traba-

jo de estabilidad de la cintura escapular, trabajo de glúteos, isquios, gemelos y sóleo.

- De forma periódica acudía a su fisioterapeuta de confianza que evaluaba progresos, diagnosticaba posibles déficits, manipulaba la columna y relajaba la musculatura.
- Aprovechando el verano incluimos entrenamientos en piscina mezclando varios estilos y ayudándonos de palas y pull-boy.
- Cuando recuperamos el tono adecuado, comenzamos con las salidas en bici en el exterior (se hizo un ajuste milimétrico de la posición en la bici), y comenzamos la transición al «barefoot», siempre poco a poco y sobre superficies duras.
- Tras cuatro meses de constancia, desaparecieron las molestias en la zona, toda la cadena posterior tiene un tono adecuado, compensado y equilibrado. Se ha ganado en elasticidad de toda la cadena permitiendo entrenamientos de resistencia de dos horas en bici y más de 10km de carrera.
- Las sensaciones de volver a correr por el monte con alto grado de libertad y con las molestias olvidadas, son sensaciones únicas para una persona deportista parada tras un larguísimo tiempo de inactividad.

Tras participar en un cross, la lesión estaba olvidada, se volvía a disfrutar de la práctica deportiva en la naturaleza y permitía soñar con retos mayores en un futuro próximo. Así que gracias al trabajo de CORE+ Estiramientos, hemos conseguido un nuevo «barefooter». ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

nomaslesiones.com

Especialistas en

Alto Rendimiento

Prevención y rehabilitación de lesiones

Personal Trainer

C/ Martín Belda 17 - 14940 CABRA info@nomaslesiones.com

www.nomaslesiones.com

655 745 855

957 524 035

