



**Salud MG Kinesiología**

**76.956.261-3**

Nueva Providencia 2155, Torre B – Of. 1111

Providencia, Santiago

**Fono: +56 9 5708 0822**

---

# Lumbago y Discopatía

---

La Discopatía Lumbar es una enfermedad que se caracteriza por el daño de varios o de sólo un disco intervertebral. El disco intervertebral, en términos sencillos es una ‘especie de esponja’ que amortigua la carga de peso entre dos vértebras ubicándose entremedio de ellas. Las vértebras son aquellos huesos que componen la columna vertebral.

## Beneficios Terapeuticos

Existen ciertos factores de riesgo asociados, son causales del daño degenerativo que determina la enfermedad. Los síntomas asociados a este daño son múltiples, los más relevantes son el dolor y la limitación del movimiento.

La terapia o rehabilitación física es una alternativa o complemento de tratamiento, en gran cantidad de casos tiene muy buenos resultados. Hay diferentes etapas en las que se puede realizar terapia, en estados previos sin sintomatología de forma preventiva, en un estado agudo de la enfermedad para disminuir los niveles de molestias y/o eliminarlos. Además en caso de cirugía se prepara físicamente al paciente previo a la operación y posteriormente para su recuperación. El ejercicio terapéutico es un aliado perfecto de los tratamientos con terapia celular u otro.

## Resumen de Tratamiento

El tratamiento kinésico tiene varias herramientas, técnicas y estrategias para mejorar los síntomas de la Discopatía Lumbar, las dificultades de movilidad o de discapacidad que provoca y favorecer la recuperación de la salud frente a los múltiples problemas físicos asociados a la enfermedad.

Se nombran a continuación algunas herramientas y técnicas más usadas.

## Fisioterapia específica

- El dolor
- La inflamación
- Estimulación muscular
- Relajación
- Masoterapia
- Terapia Manual
- Manipulación y movilización vertebral
- Neurodinamia
- Reeduación Postural
- Corrección y Control Postural
- Estabilización Lumbar
- Desensibilización
- Coordinación muscular
- Ejercicios propioceptivos
- Fortalecimiento
- Flexibilización
- Readaptación funcional
- Prevención y Cuidados
- Otros