



Actualidad	Actividades	Bolsa de empleo	Colaboraciones	Contacta	Deportemadrid	Deportistas	Documentación	EGC										
Empresas del deporte		Enlaces	Entrevistas	Formación	Multimedia	Municipios	Nombramientos	Publicidad en Munideporte	Radio Marca									

Lunes, 14/03/2016

Estudio realizado por la organización Cochrane

15/01/2016

Los ejercicios para la columna ayudan a reducir el dolor lumbar

Un estudio realizado por Cochrane (organización que reúne a investigadores de ciencias de la salud), señala que el ejercicio dirigido a los músculos que sostienen y controlan la columna, constituye una nueva estrategia para reducir el lumbago.

El dolor lumbar es uno de los problemas de salud más extendidos en todo el mundo. Puede suponer importantes costes económicos y sanitarios ya que las personas sufren discapacidad y una salud general deficiente, lo cual requiere bajas laborales.

El ejercicio de control motor es una forma extendida de ejercicio cuyo objetivo es mejorar la coordinación de los músculos que controlan y sostienen la columna. Inicialmente, mediante tareas simples los pacientes son guiados por un terapeuta en la práctica del uso normal de los músculos. A medida que la capacidad del paciente aumenta, los ejercicios se vuelven más complejos e incluyen las tareas funcionales que la persona necesita realizar en sus actividades del trabajo u ocio.



El nuevo estudio, publicado en la Biblioteca Cochrane, recoge datos de 29 ensayos de asignación aleatoria que incluyen a 2.431 hombres y mujeres con edades comprendidas entre los 22 y los 55 años. Los ensayos investigaron el impacto del uso de ejercicios de control motor como tratamiento para la lumbalgia en comparación con otras formas de ejercicio o ningún ejercicio.

Los autores de la revisión Cochrane hallaron que las personas que emplearon ejercicios de control motor experimentaron mejoría, especialmente en el dolor y la discapacidad, en comparación con una intervención mínima. Al compararlo con otros tipos de ejercicio en intervalos de entre tres y 12 meses, el ejercicio de control motor proporcionó resultados similares para el dolor y la discapacidad.

El autor principal, el fisioterapeuta Bruno Saragiotto, del George Institute de la Universidad de Sydney (Australia), afirmó que "reforzar la fuerza y la coordinación de los músculos que sostienen la columna a través del ejercicio de control motor constituye un enfoque alternativo al tratamiento del dolor lumbar. Podemos estar seguros de que este tipo de ejercicio es tan efectivo como cualquier otro, por lo que la elección del ejercicio debe tener en cuenta factores como las preferencias del paciente y el terapeuta, los costes y la disponibilidad. Actualmente no sabemos con certeza el valor a largo plazo del ejercicio de control motor frente a otras formas de ejercicio. Es importante investigar más este campo para que los pacientes puedan tomar decisiones informadas respecto a la continuación del tratamiento".

Cochrane es una red internacional independiente de investigadores, profesionales, pacientes, cuidadores y personas interesadas por la salud. Los 37.000 colaboradores Cochrane de más de 130 países trabajan coordinados para producir información sanitaria fiable y accesible sin patrocinio comercial ni otros conflictos de intereses.

Muchos de sus colaboradores son líderes mundiales en sus respectivas áreas (medicina, política sanitaria, metodología de investigación, defensa del consumidor) y sus grupos están situados en algunos de los organismos médicos y académicos más reconocidos del mundo.

Se ofrece, en documento adjunto, el estudio completo.

Descargar

Munideporte.com

Twittear Me gusta 27

Comentarios

No existen comentarios aún para esta noticia.

Club de los técnicos
regístrate y participa

Empresas del deporte

Formación

Documentación

Deportistas 67
La revista del Ocio, la Recreación y el Deporte para todos
CONCELLO DE VIGO
Abel Caballero también se mueve
Las comunidades autónomas vuelven a impulsar programas de incentivos para el deporte (+1,5%)
"Según se ilustra" resalta con la Península. Deporte Avanza. Carga resultados en Internet
Ayuntamientos, Comunidades, Confederación, Radio Marca, Munideporte y MAPOMA

Al Limite
MARCA

ANÚNCIATE EN MUNIDEPORTE
munideporte.com

ENLACES DE INTERÉS
AÑADIR MUNICIPIO
BOLSA DE EMPLEO

Munideporte
facebook

1 de cada 1.000 corredores padece alguna anomalía cardiovascular
Los Farmacéuticos llevarán a cabo el sexto plan educativo PLENUFAR
Las Comunidades incrementan sus presupuestos para deporte (+1,5%)
Constituida la Comisión de Deportes de la Federación E. de Municipios
México: El Senado pide al Gobierno campañas contra la obesidad infantil
Nutrición y obesidad, Agaxede, Rugby, Piragüismo y el Granada
Romay, Atletismo y nuevas historias en el programa 18 de MsM



Envía a un amigo

De

Para (Email)

Dedicatoria

Enviar