

Impacto del entrenamiento de la estabilización del CORE sobre los niveles de dolor lumbar en adultos no deportistas con edades entre 20 y 60 años que presentan signos de inestabilidad lumbopélvica

Workout CORE stabilization impact on the levels of lumbar pain in athletes adults lumbopelvic between 20 and 60 years old, who show signs of instability

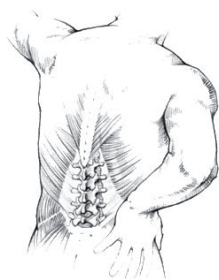
Marcos Nicolás Gallardo

Facultad de Educación, Universidad Juan Agustín Maza, Mendoza, Argentina

Contacto: mnico106@hotmail.com

Palabras clave: lumbalgia - CORE - inestabilidad

Key Words: lumbar pain - CORE - instability



Introducción: La lumbalgia es un síndrome de etiología multifactorial que afecta al 70-80% de la población. Se la define como dolor en la zona lumbar localizado por debajo del margen de las últimas costillas (margen costal) y por encima de las líneas glúteas inferiores. Puede presentarse

con o sin dolor en los miembros inferiores. El origen de la lumbalgia puede localizarse en el disco intervertebral, la articulación facetaria, articulación sacro ilíaca, músculos, fascias, huesos, nervios y meninges. El número de enfermedades de la columna vertebral es muy amplio, pero el grupo principal de afecciones está relacionado con las posturas y con los movimientos corporales inadecuados y con las condiciones del trabajo capaces de producir el impacto en la columna.

Objetivos: Detectar si con un entrenamiento de la estabilidad del CORE se modifican los niveles de dolor lumbar, en adultos no deportistas.

Metodología: Atendiendo a que esta problemática se detecta con gran prevalencia en la ciudad de Arroyito (Córdoba), se realiza el presente estudio con una metodología descriptiva, comparativa correlacional con diseño pre-experimental longitudinal y sin grupo control. La muestra se redujo a 10 sujetos con edades entre los 20 y 60 años que presentaban signos de inestabilidad lumbopélvica y al momento del estudio asistían al gimnasio Yamay de la mencionada ciudad. Por las dimensiones muestrales no se pretendió establecer generalizaciones. Todos los participantes ejecutaron diferentes tests de índole físico además de contestar la escala visual análoga (EVA) como indicador del grado de dolor. En base a ello se programó el entrenamiento, el cual fue llevado a la práctica durante cinco semanas. Al

finalizar el mismo, se volvieron a realizar todos los test y se compararon los resultados entre ambos momentos.

Resultados: Para establecer si había asociación entre los resultados de estabilidad del CORE y los niveles de dolor lumbar, recurrimos a la prueba Chi cuadrado a dos colas con 95% de confianza y se obtuvo un valor de $P = 0,0186$ considerado significativo. Se observó que después del entrenamiento, la mayoría de los voluntarios percibieron que los niveles de dolor habían descendido con respecto a lo confirmado en los test pre entrenamiento. Un bajo porcentaje de voluntarios consiguió la total estabilidad lumbopélvica y desaparición completa del dolor. Para comparar los resultados entre los valores de los pre y post tests, utilizamos la prueba t student para muestras pareadas. En la EVA, obtuvimos un valor de $P < 0.0001$, considerada extremadamente significativa, con una $t = 8,146$ con 9 grados de libertad y un intervalo de confianza de 95%. También encontramos diferencias significativas en las capacidades evaluadas con los tests de índole física, aunque éstos no eran objeto de este estudio.

Discusión: Se sugieren futuras investigaciones con muestras mayores, con más tiempo de entrenamiento y con otras patologías asociadas al dolor lumbar

Conclusiones: Podemos inferir que el entrenamiento de la estabilización del CORE sobre los niveles de dolor lumbar en los adultos no deportistas de entre 20 y 60 años bajo estudio que presentan signos de inestabilidad lumbopélvica produce un impacto altamente favorable y que se podría recomendar su aplicación por parte de profesionales capacitados del medio.