

ESPONDILITIS Y ESPONDILOLISTESIS

¿QUÉ ES?

La espondilolisis es una fractura unilateral o bilateral de la unión entre la parte anterior (articulación facetaria) y posterior (apófisis espinosa) de la vertebra. Afecta a la zona baja de la espalda y es común en las vertebra L4, L5 y S1. Puede ser causado por una fractura o traumatismos repetidos. Es frecuente en gente que practica actividades con aumento de carga, deportistas que practican gimnasia rítmica, esquí alpino y fútbol.

Espondilolistesis, desplazamiento de la vertebra a consecuencia de la espondilolisis. Puede ser un desplazamiento hacia delante (anterolistesis) o hacia atrás (retrolistesis).

SINTOMAS

Habitualmente no duele ni causa ningún problema. Sin embargo, hay veces que se somete al hueso fisurado a cargas superiores de los que puede soportar desencadenando así, mecanismos inflamatorios, musculares y dolor.

Se trata de un dolor de aparición reciente con antecedentes (cargas repetidas en la articulación) y se percibe en la zona lumbar baja (no en la pierna).

TRATAMIENTO

Si en su fase aguda produce dolor, el objetivo es aliviar molestias y la fisioterapia tiene un papel importante. A medio-largo plazo, como en el resto de los casos de dolores de espalda, es esencial reforzar la musculatura tanto abdominal como lumbar para reducir la sintomatología. Por lo tanto, el ejercicio terapéutico e individualizado es el tratamiento con más evidencia científica.

