

HERNIA DE DISCO

¿QUÉ ES?

El disco intervertebral es una estructura que está entre dos vértebras, y tiene la función de amortiguar el impacto entre las dos vértebras y facilitar el movimiento.

Una hernia sucede cuando el núcleo o la parte central del disco, se desplaza dañando el anillo fibroso que lo envuelve, normalmente hacia atrás. Cuando esto ocurre, la hernia puede irritar, contactar o dañar algún nervio cercano, provocando los síntomas.

SINTOMAS

Cabe destacar que la hernia de disco es un hallazgo habitual en las radiografías de gente asintomática. Las hernias discales son sintomáticas aproximadamente en el 5-10% de los casos, por lo que muchos dolores de espalda no se justifican con esta patología.

Cuando una hernia es sintomática, suele producir dolor de tipo eléctrico en brazos o piernas, hormigueo, entumecimiento y debilidad. El dolor suele aparecer al realizar ciertos gestos, como el de agacharse e incorporarse en el caso de la hernia lumbar, entre otros.

La localización de los síntomas depende de la zona en la que se produzca la hernia, pero la más habitual es la hernia lumbar con síntomas en las piernas.

TRATAMIENTO

El tratamiento de primera línea es el conservador, basándonos en el ejercicio terapéutico y la fisioterapia activa para mantener las capacidades funcionales, la calidad de vida y controlar el dolor. Puede ser ayudado con medicación para controlar el dolor.

La cirugía no está recomendada en una primera instancia, ya que el cuerpo reabsorbe espontáneamente las hernias en un plazo de entre 8 y 12 meses.

En cualquier caso, si tienes los síntomas indicados, conviene visitar a tu fisioterapeuta de confianza o a tu médico.

