

Revista Médica de Homeopatía

www.elsevier.es/homepatia



CLÍNICA

Tratamiento integral del dolor de espalda

José Faus Vitoria

Recibido el 10 de febrero de 2012; aceptado el 10 de marzo de 2012

PALABRAS CLAVE

Hernia discal;
Dolor espalda;
Ozonoterapia;
Homeopatía;
Osteopatía

KEYWORDS

Herniated disc;
Ozone therapy;
Osteopathy;
Homeopathy;
Key symptoms
for back pain

Resumen Desde que *Homo erectus* verticalizó su columna vertebral ganó en movilidad, pero a cambio la columna sufre los inconvenientes de la gravedad manifestando patología dolorosa en diversos puntos de la espalda (cervical, dorsal y lumbar). Su abordaje terapéutico no quirúrgico es aconsejado y practicado con garantías de curación, siempre y cuando se ejecute por terapeutas bien formados y con manos expertas. Este trabajo explica en qué consiste la ozonoterapia, la acupuntura, la homeopatía y la medicina naturista, así como consejos pertinentes para remediar o paliar el invalidante dolor de espalda.

© 2012 Elsevier España, S.L. Todos los derechos reservados.

Holistic treatment of back pain

Abstract Since *Homo erectus* verticalized his spinal column, he gained mobility, but in return suffered the drawbacks of gravity, manifested through pain in various points of the back (cervical, dorsal and lumbar).

Non-surgical therapy is recommended and practiced with guarantees of healing, always provided this is done by well-trained therapists with expert hands. This paper explains what ozone therapy, acupuncture, homeopathy and naturopathy are, and offers some advice for remedying or relieving crippling back pain.

© 2012 Elsevier España, S.L. All rights reserved.

Las estadísticas oficiales emitidas desde fuentes fiables aseguran que el dolor de espalda es la dolencia más habitual entre los humanos; inhabilita para el trabajo así como la libertad de movimiento para desempeñar las actividades más cotidianas.

La inmovilidad a que somete el dolor lumbar priva al ser humano del mejor de los privilegios: las relaciones social y laboral. La condena supone estar postrado en la cama o sillón con un solo deseo: calmar el dolor; cosa que no siempre se consigue sino es a base de calmantes.

El dolor de espalda, sea al nivel que sea, y especialmente a nivel lumbar, afecta a la mayoría de las personas en alguna etapa de su vida, sobre todo a una edad de entre 40-60 años, y preocupa seriamente a las autoridades sanitarias y a los gobernantes, tanto por la merma de confort así como por el gasto que supone para la administración pública.

Hay muchas maneras de tratar el dolor de espalda, desde antiinflamatorios-analgésicos, que comportan los consabidos efectos secundarios, hasta soluciones quirúrgicas, que sentencian al enfermo a no poder realizar en el futuro el

trabajo que desempeñaban anteriormente. Es por ello, que cualquier alternativa es válida, siempre y cuando se muestre eficaz y no presente riesgo alguno para el paciente.

Ante todo hay que saber por qué se desencadena el dolor lumbar. Como todo el mundo sabe debe de ser el medico, tras los estudios pertinentes (radiografía, resonancia magnética, etc.) quien debe emitir un juicio diagnóstico y prescribir el tratamiento más eficaz en cada caso, así como determinar un pronóstico adecuado.

Muchos de los pacientes ya tratados por la medicina oficial, con los métodos convencionales salen del paso sintiéndose aliviados, pero otros no, y nos preguntamos ¿por qué? La respuesta es que no se atendieron debidamente todos los factores que influyeron en el desencadenamiento del dolor y la incapacidad de movimiento.

La columna esta conformada por 33 huesos unidos entre si por ligamentos y elementos tendinomusculares, que permiten no sólo dar sostén al tronco corporal, sino que deben permitir todos los movimientos que somos capaces de reali-

zar para relacionarnos con el entorno. Dentro de la columna existen tres zonas (cervical, dorsal y lumbar) conformadas por vértebras con ciertas diferencias con el fin de asegurar los movimientos más eficaces sin desatender la función del sostén de las estructuras vitales (fig. 1). Estamos siempre en movimiento y adoptamos posturas cambiantes para mantenernos en pie sin perder el equilibrio, desafiando siempre las leyes de la física gravitatoria. Si la columna vertebral fuera enteramente rígida y recta, puede que cumpliera la función de sostener todo nuestro cuerpo, pero es seguro que la movilidad sería inexistente. Sin embargo, si la miramos de perfil, observamos que poseemos curvas. El hecho de que la columna tenga 4 curvaturas es para conseguir más resistencia, que según la ley del pandeo¹ la resistencia está en proporción al numero de curvas al cuadrado + 1 ($R = n.^{\circ}$ de curvas al cuadrado + 1). Es por lo que las malas posturas o vicios posturales que adoptamos en nuestro quehacer diario originan el sufrimiento de ciertas zonas de la espalda, ya que alteramos el número de curvas disminuyendo así su resistencia. De la buena o mala postura que adoptemos al hacer un gesto o movimiento dependerá el buen funcionamiento de todas las vértebra. Con un buen gesto postural y el adecuado calentamiento muscular podemos cargar pesos importantes sin tener ningún percance; dan fe de ello pruebas olímpicas como halterofilia, lanzamiento de disco, etc.

Según la ley de Fryette¹, las vértebras del raquis se comportan del mismo modo ante cualquier movimiento. Sabemos que en la flexión-extensión del raquis (espalda) es el disco y las estructuras ligamentosas anteriores y posteriores las que evitan que se extralimiten las vértebras causando lesión (fig. 2). Pero es en los movimientos de lateralización y rotación donde aparece más la lesión del disco. Fryette observó que las vértebras conllevan un movimiento de rotación automática y sincrónico ante una lateralización solicitada. Es decir, si lateralizamos hacia un lado (derecho o izquierdo), habitualmente la vértebra gira de forma sincrónica hacia el lado contrario; pero en situaciones de posturas extremas (extensión o flexión forzada) lo hace hacia el mismo lado, creando así patología de bloqueo.

La columna sana cuando está en buena postura efectúa movimientos armónicos sin causar lesión alguna. En la

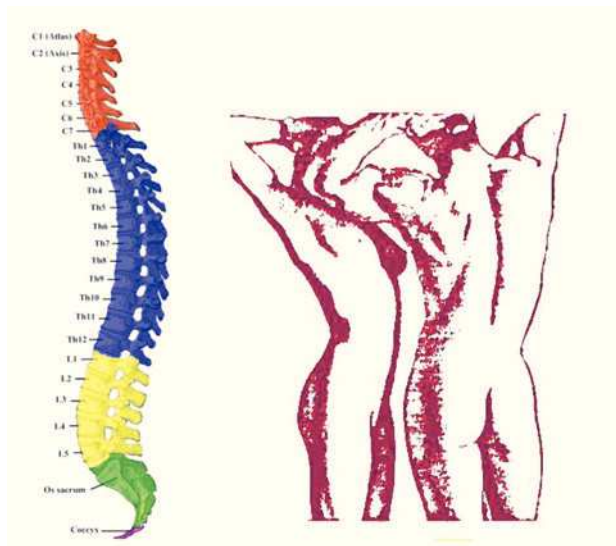


Figura 1 Columna vertebral y sus secciones.

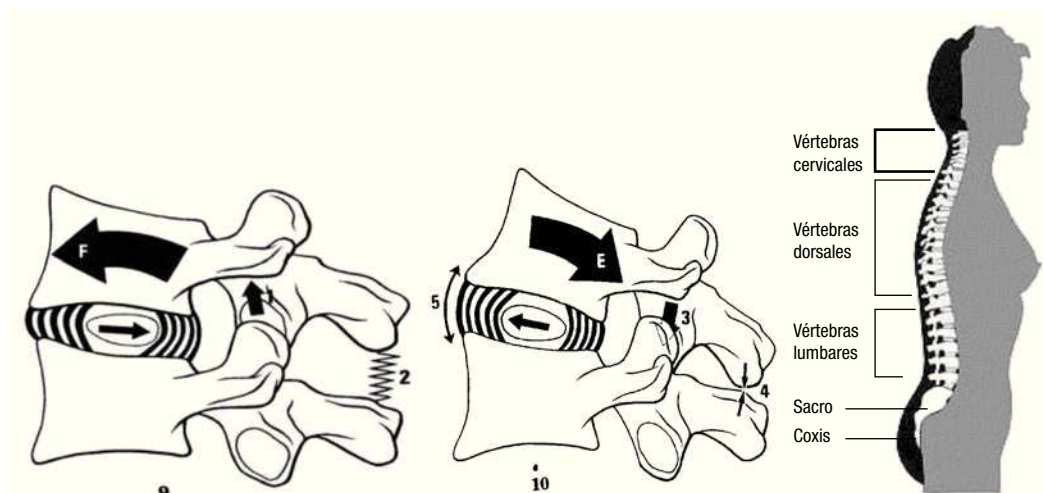


Figura 2 Unidad vertebral con su disco intermedio en flexión y extensión.

mayoría de las protrusiones o hernias lumbares podemos observar, en las radiografías, vértebras en rotación o lateralización que no volvieron a su posición correcta. Con ello quiero remarcar que es importante adoptar la postura correcta manteniendo la verticalidad. El osteópata experimentado⁴ sabrá aplicar la maniobra correcta en cada caso, en función de la lesión diagnosticada, para devolver al raquis la ortopronicidad adecuada.

“Ninguna técnica para el tratamiento de la columna vertebral puede ser desarrollada de forma científica e inteligente, si no se basa en una comprensión exacta de los movimientos fisiológicos de la columna” (H. Harrison Fryette).

De todos es sabido que cuanto más pronto solicitemos el consejo o tratamiento por parte del médico, mejor. Pero muchos pacientes se automedican o no hacen caso de las pautas prescritas y, tras abortar el dolor, siguen con los mismos errores posturales, lo que hará, con el tiempo, más difícil su recuperación.

El dolor aparece cuando las estructuras nerviosas se comprimen, pero el causante inicial, no nos olvidemos, son las vértebras, que tras el sobreesfuerzo se dislocan (subluxaciones vertebrales) y causan estiramientos tendinomusculares así como compresión o pinzamiento de las estructuras nerviosas. Se señala el desplazamiento discal como causa del pinzamiento de los nervios que producen el dolor, pero, insisto, son las vértebras que se posicionaron mal y quedaron bloqueadas.

La *osteopatía* constituye, hoy en día, una ciencia que trata de corregir o normalizar las malposiciones vertebrales por medio de pequeños movimientos activos o pasivos, con el único objetivo de que vuelvan a su posición original. A finales del siglo XIX, el doctor en medicina Andrew Taylor Still fue quien inició estos estudios en Norteamérica y hoy en día hay miles de escuelas que promulgan sus enseñanzas. Según él, nuestro cuerpo posee una cierta capacidad de autocurarse y reequilibrarse; la misión del osteópata es tratar manualmente de “normalizar” las alteraciones en el orden óseo, para que todo vuelva a moverse como es debido y así eliminar las dolencias derivadas (fig. 3).

Soy consciente de que las manipulaciones vertebrales no son bien vistas por la mayoría de los traumatólogos y fisioterapeutas, pero no por ello se deben desestimar, aunque, a decir verdad, su rechazo es totalmente comprensible si la practican ciertos “terapeutas” que no estén debidamente adiestrados para ello.

Ante un prolapso o hernia discal, la propuesta de la traumatología es operar quirúrgicamente, lo cual conlleva fijaciones de metal entre los cuerpos vertebrales que no suelen gustar a nadie, ya que se provoca una merma importante en la movilidad, y muchas veces no se consigue eliminar el molesto dolor. Pero debemos de considerar otros tratamientos más naturales, y por supuesto, eficaces y duraderos.

Desde hace más de una década se impuso la *ozonoterapia* en España como tratamiento alternativo eficaz en las hernias discales. Fue y sigue siendo practicado por muchos traumatólogos de elite, muy considerados en nuestro país. Se trata de unas infiltraciones a nivel paravertebral, que incluso llegan a inyectar el ozono en la misma lámina o agujero intervertebral². También se puede inyectar el gas en el mismo núcleo pulposo del disco (bajo control radioscópico).

Esta técnica³ practicada por médicos traumatólogos ha dado gran esperanza a los pacientes, librándolos de la temida intervención quirúrgica (fig. 4).

Pero con las infiltraciones de ozono (fig. 5) no se está atendiendo el verdadero motivo del desplazamiento discal, pero sí reducimos la inflamación aportando más oxígeno también se provoca una vasodilatación, con lo que reducimos el edema y, lo más importante, regeneramos el nervio lesionado en su envoltura llamada perineuro.

La *tracción vertebral* también es una maravillosa opción terapéutica, pues con ella se provoca un vacío intradiscal que absorberá agua periférica consiguiendo que el disco se hinche y recupere su lugar central entre las 2 vértebras que separará, de nuevo descomprimiendo la raíz afectada. Hay diversos sistemas, desde la tracción continua a la intermitente, pero hay que darle especial mención a la tracción “discontinua”, que emula el “*join play*” practicado por los terapeutas manuales americanos: se trata de traccionar y



Figura 3 Manipulación vertebral lumbar en decúbito lateral.

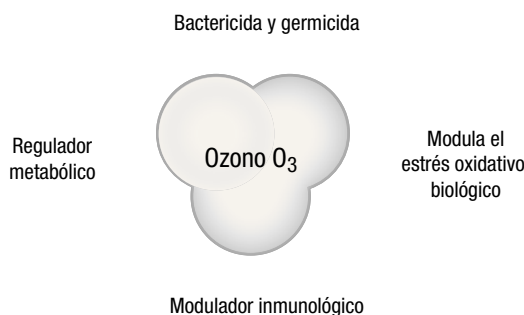


Figura 4 Efectos terapéuticos del ozono.



Figura 5 Dirección de la aguja en la infiltración “intradiscal”.

distraccionar la columna siempre en sentido axial (para más información buscar Faus-Track, camilla de tracción-distracción).

Muchos son los ejercicios o técnicas de relajación que se aconsejan para combatir o prever el dolor lumbar, desde el yoga pasando por el *Tai-chi*, así como la *gimnasia postural*, relajación de Schultz, y *ejercicios en el agua*. Todos ellos, a mi entender, son para prevenir las posibles lesiones en el futuro, aunque también son buenas para complementar cualquier tratamiento iniciado, pues se conseguirá una recuperación mas pronta.

Desde el punto de vista de la *medicina naturista* podemos aconsejar remedios naturales que pueden aliviar los dolores de espalda, como pueden ser el *Harpagophito* y el *Ribes nigrum*, también las sales de magnesio y la dosis altas de vitaminas B₁, B₆ y B₁₂ pueden ayudar; también los emplastos calientes de arcillas y los chorros de agua pueden ayudar a decontracturar la musculatura, muchas veces la culpable de que el dolor se perpetúe. También debemos considerar una buena nutrición eliminando, en especial, los alimentos que incrementen la acidez (carnes, azúcares, etc.) y así evitar que el organismo tenga que “robar” sales de calcio y fosforo a los huesos con el fin de mantener el pH pertinente⁷.

La acupuntura es un método terapéutico que forma parte de la Medicina Tradicional China. La mención escrita más antigua que se conoce de la acupuntura está fechada en el año 580 a.C. Se trata de *El libro de las Primaveras y los Otoños*, historia de la China del siglo VIII al siglo V a.C.

El dolor es visto como una interrupción del paso de la energía a través de todo nuestro cuerpo. Para devolver la fluidez energética, en los casos de dolor de espalda, contamos con puntos de acupuntura muy efectivos, como el 60 de Vejiga (punto aspirina), también los puntos paravertebrales llamado puntos IU, así como otros puntos de relajación muscular muy relacionados con el meridiano de Hígado (rige la musculatura). También podemos utilizar la moxa (calor de moxa), que es muy efectiva en patologías donde ha habido participación de frío o humedad.

Finalmente, con la *homeopatía*, después de un estudio minucioso de los síntomas más raros y particulares de cada paciente, conseguimos una ayuda nada despreciable. Tras la elección de los síntomas que manifiesta el paciente, jerarquizados debidamente⁶ con las leyes que dicta la doctrina homeopática (similitud, infinitesimalidad e individualización), se prescriben los remedios homeopáticos previamente experimentados (patogenesias) en humanos, que conseguirán una curación pronta y duradera.

A continuación expongo, a modo de “prontuario”, cómo conseguir elegir el medicamento homeopático correcto.

¿Cómo siente el dolor?

- Contuso o magulladura: **Arnica montana* (agotamiento general; cabeza caliente, resto frío); **Berberis vulgaris* (con afectación renal; orina turbia).
- Punzantes: **Agaricus muscarius* (como agujas de cristal; temblores); **Nitricum acidum* (como astillas; < frío); **Sepia* (como astillas clavadas; zona sacropélvica).
- Puñalada, como: **Kali carbonicum* (debilidad; edematoso; después del coito).

- Cortante: **Kali carbonicum* (anémico; edema); **Kali bichromicum* (secreción pegajosa); **Podophilum* (abdomen-recto sensación de vacío; prolapso rectal).
- Desgarrante: **Nux vomica* (le despierta por la noche; no puede estar acostado; tras excesos); **Artimonium carbonicum* (débil; tos < dolor; verrugas); **Actaea spicata*.
- Presivo (como si apretaran): **Ambra grisea* (como si espalda rota al moverse); **Lac vaccinum* (como si escalofrío; sobre L 4.^a); **Osmium metallicum*; **terebinthinae*.
- Quemante: **Arsenicum album* (intermitente; de 1 a 3 de la mañana; con ansiedad e inquietud; > aplicación de calor).

¿Cómo mejora o agrava el dolor?

- Acostado agrava: **Nux vomica* (de madrugada; > movimiento; > sentado); **Ganaphalium* (entorpecimiento; caminar muy fatigoso).
- Sentado agrava: **Ammonium muriaticum* (pasarse o estar acostado; sensación de tendones cortos); **Lycopodium*.
- Presión agrava: **Hypericum* (cualquier roce, ni que se le acerquen; neuritis-neuralgia; dolor intolerable); **Aesculus hippocastanum* (como magulladura; peor al movimiento; hemorroides); **Agaricus muscarius* (punzadas ardientes como de cristal); **Zincum metallicum* (< beber vino; tras agotamiento intelectual).
- Presión mejora mucho: **Bryonia* (mejor apoyándose sobre el lado doloroso; < movimiento mínimo; reumatismo inflamatorio); **Colocynthis* (genu-pectoral; aparece y desaparece bruscamente; entorpecimiento de pierna); **Sepia* (dolor lumbosacro; < reglas).
- De pie agrava: **Kali sulph* (< menstruación; debilidad en zona sacra); **Sulphur* (no se puede enderezar; ardor pies; calambres en pantorrillas); **Aesculus* (lumbosacro; hemorroides).
- Movimiento mejora: **Nux vomica* (tensión muscular tras excesos; no puede estar quieto); **Rhus tox* (ras enfriamiento; rigidez).

La espalda representa nuestra actitud ante la vida; es nuestro pilar sobre el que sostenemos nuestras aspiraciones a la hora de afrontar nuestros problemas. Así como el resto de nuestro organismo representa simbolismos analógicos, como nos enseña la Medicina Tradicional China (el Hígado representa la fortaleza, el Corazón el coraje, el Bazo la perseverancia, etc.), las distintas partes de la espalda nos hablan de las emociones que sentimos en nuestra vida. De esta manera, los problemas que asientan en zona cervical simbolizan problemas de desadaptación en la relación afectiva-amorosa conflictiva (la chica que padece de torticolis o vértigos tras un desamor o afronta sociolaboral). Por otra parte, la zona lumbar es la base de toda la columna, se apoya en el sacro para transmitir el peso de todo el tronco a los miembros inferiores, es el “grueso” del raquis y es el sostén de nuestra integridad. Alguien dijo que representa el poder económico. Los episodios de lumbagos esconden alguna que otra pérdida económica o un temor a que le falte el dinero o el trabajo en el futuro. Por lo que respecta al dolor de la zona dorsal diremos que lo sufren más los pacientes con cargas que deberían llevar otros a los que están unidos familiarmente. He visto muchas madres aquejadas de dolores

costodorsales por no poder sobrellevar problemas que en realidad eran de sus hijos o familiares, pero se implican por un exceso de responsabilidad hacia ellos. También hago mención a dolores de hombro y dorsales, con imposibilidad de levantar el brazo, como imposibilitándolo para no cometer agresión hacia otros (rabia contenida)... ¿?.

La *medicina integral* trata de comprender las causas personales que han conducido a los dolores de espalda. Quienes la practicamos debemos hacer un estudio profundo de cada paciente, tanto en el sentido mecánico como en el social y el emocional. Es por ello que cualquier indagación o dato sobre la condición patológica es muy válido para conseguir el alivio esperado.

Habitualmente, todos los pacientes son merecedores de las diversas técnicas, pero en diferente proporción: cuando domine el fondo nervioso, lo atenderemos principalmente con *homeopatía* y *acupuntura*; si vemos que domina la mala actitud postural y el sobreesfuerzo aplicaremos *la osteopatía*, *la tracción* y *el ozono* con más intensidad. Muchas veces las aplicamos todas y con el tiempo nos damos cuenta de que unas son más necesarias que otras. Todo es útil para conseguir recuperar uno de los más preciados privilegios del ser humano: el movimiento corporal.

Conclusiones

Todo paciente aquejado de dolor de espalda es merecedor de ser tratado con las técnicas médicas más conservadoras

que traten de recuperar la máxima movilidad de la columna antes de ser conducido a quirófano. La enfermedad raquídea debe ser atendida por la medicina, tan sólo se intervendrá quirúrgicamente si ha habido un trauma con fracturas y aplastamientos, o ante un fracaso de las técnicas médicas citadas. Con ello, tan sólo quiero recordar el viejo aforismo hipocrático: "Primum non nocere".

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Bibliografía

1. Kapandji AI. Fisiología articular. Madrid: Editorial Editorial Médica Panamericana; 2010.
2. Viebahn-Hänsler R. The use the ozone in Medicine. Iffezheim: Odrei Publisher; 1999.
3. Ozono. Aspectos básicos y aplicaciones clínicas. La Habana: Centro Nacional de Investigaciones Científicas (CENIC); 2008.
4. Medina P. Tratado de Osteopatía integral. Madrid: Centro GAIA; 1999.
5. Faus J. Homeoterapia gráfica. Madrid: Miraguano Ediciones; 1994.
6. Nash EB. Indicaciones características de Terapéutica Homeopática. Santiago de Chile: Editorial Hochstetter; 1978.
7. Seignalet J. La Alimentación, la 3.ª Medicina. Barcelona: RBA Integral Libros; 2004.