

Yoga y columna vertebral

Javier Ramos Fernández Villanueva,* Jorge Alberto de Haro Estrada,*
Francisco J Sánchez García**

RESUMEN

El personal de salud prescribe el yoga como un ejercicio que beneficia la salud, el cual por medio de posturas puede llegar a mejorar la estabilidad, movilidad, flexibilidad y balance del sistema musculoesquelético incluyendo la columna vertebral, aliviando así algunos de los problemas comunes de esta última como el dolor lumbar crónico.

Palabras clave: Yoga, espalda, columna vertebral, dolor lumbar, ejercicio.

SUMMARY

Yoga its one of the most common exercises that the health care personal recommend to improve health, this exercise can improve the stability, flexibility, mobility and strenght of the musculoskeletal system including the spine, improving some of the common affections like chronic low back pain.

Key words: Yoga, back, spine, lumbar pain, exercise.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años se ha incrementado el uso de los métodos de medicina alternativa¹ y el yoga es considerado como uno de los ejercicios alternativos más recomendados^{2,3} por el personal de salud que valora uno de los problemas más frecuentes en las personas: el dolor lumbar.

El yoga está documentado en la literatura como uno de los ejercicios que presenta múltiples efectos positivos como mejorar la postura,⁴ el equilibrio, la fuerza, la flexibilidad y la movilidad del cuerpo,⁵ así como el funcionamiento de varios órganos del mismo.⁶

El ejercicio de yoga consiste en adaptar una postura correcta (sana) y permanecer ahí por un tiempo, mejorando así la flexibilidad y la fuerza, cuando se realiza este ejercicio pueden utilizarse herramientas como cuerdas, cinturones, mantas, etcétera.

* Médico adscrito a Cirugía de Columna en Reespalda, A.C.

** Médico en Adiestramiento en Cirugía de Columna en Reespalda, A.C.

Centro Médico Puerta de Hierro, Zapopan, Jalisco, México.

Dirección para correspondencia:

Dr. Javier Ramos Fernández Villanueva

Boulevard Puerta de Hierro No. 5150, Torre C, planta baja,

Col. Puerta de Hierro, 45138, Zapopan, Jalisco, México.

Correo electrónico: dr.jramos@cdcolumna.com

Este artículo puede ser consultado en versión completa en <http://www.medigraphic.com/orthotips>

Existen diversos tipos de yoga y el estilo Yoga Iyengar es el más practicado.⁷ En este sistema se han modificado posturas para uso terapéutico que incluyen el dolor lumbar tipo crónico.^{8,9}

En 2005 Williams y cols. realizaron un estudio en el que compararon un grupo control que recibió un tratamiento con medicamentos y autocuidados con un grupo que además practicó Yoga Iyengar durante 24 semanas, y concluyeron que el yoga disminuye la intensidad del dolor y la discapacidad que éste produce, además de reducir el estado depresivo que provoca el dolor crónico. El grupo que practicó yoga además disminuyó la ingesta de medicamentos para el dolor comparado con el grupo control.¹⁰

En 2009 Williams y cols.¹¹ realizaron un estudio en el que pacientes con dolor lumbar crónico fueron aleatorizados en dos grupos, uno que practicó Yoga Iyengar y otro que recibió tratamiento estándar con reposo y medicamentos. Fueron evaluados hasta seis meses después de haber cumplido los programas de tratamiento con cuestionarios autoaplicados como la escala de Oswestry y el VAS, observando como resultado una mejoría significativa en los pacientes que practicaron yoga, los pacientes mejoraron su incapacidad funcional, presentaron menos dolor y mostraron menor tendencia a la depresión, además de que disminuyeron la ingesta de fármacos para el dolor, en comparación con el grupo control con manejo estándar.

Este estudio presentó una característica en particular, dentro de su programa se incluyó un calentamiento con posiciones de descanso al inicio de la clase y se excluyeron las posiciones en las que se tenía que flexionar la espalda por la mitad, mecanismo que con frecuencia ocasiona lesiones en la columna.

Consideraron también que un periodo más prolongado de práctica ayuda a los participantes a mejorar su postura, mantener un sistema musculoesquelético fuerte y a desarrollar las habilidades necesarias para disminuir el riesgo de recaída.

Existen otros estudios que demuestran que la práctica del yoga disminuye el dolor, la depresión y que los ejercicios mejoran el balance y la flexibilidad de caderas logrando un buen balance general^{12,13} Sherman K y cols. descubrieron que el yoga es más efectivo para el dolor lumbar crónico en comparación con el ejercicio convencional o con un libro de autocuidados.¹⁴

El yoga es un ejercicio para todas las edades, en los pacientes ancianos el ejercicio debe ir enfocado a mantener un buen estado físico y por consiguiente reducir el riesgo de incapacidad.¹⁵

No todos los tipos de ejercicio recreacional son adecuados para el paciente anciano y en ocasiones esto genera un temor a realizar actividades físicas debido al riesgo de presentar caídas, sobrecargas musculoesqueléticas o picos de aumento súbito de la presión arterial.^{16,17}

La gran mayoría de los pacientes ancianos presentan ya cambios por espondilosis que ocasionan dolor toracolumbar y limitan la flexibilidad volviéndolos más sedentarios y disminuyendo su calidad de vida.

Se sabe que el ejercicio retrasa los cambios producidos por la edad, mejora los sistemas internos del cuerpo, previene la obesidad, la diabetes, la osteopo-

rosis y la presión arterial elevada, aumenta las funciones cerebrales e incrementa la sensación de bienestar mejorando así la calidad de vida.¹⁸⁻²³

Grabara M y cols.²⁴ realizaron un estudio para evaluar el efecto del yoga en la flexibilidad de mujeres mayores de 50 años y concluyeron que es un ejercicio que genera flexibilidad de la musculatura y aumenta el rango de movilidad articular en pacientes ancianos, lo que consideran importante para mejorar la calidad de vida.

Al prescribir la práctica del yoga como ejercicio los médicos deben tomar en cuenta la calidad ósea y advertir a los pacientes que presenten una densidad baja no realizar ejercicios de mucho esfuerzo y abstenerse de hacer ciertas posturas, ya que los pacientes con osteopenia u osteoporosis tienen riesgo de presentar dolor cervical o lumbar o incluso fracturas por compresión debido al torque ejercido en las vértebras a causa de ciertos ejercicios en flexión de la columna.²⁵

En conclusión, el yoga es un buen ejercicio para mejorar la movilidad, flexibilidad y fuerza del cuerpo, además de ser una actividad que ayuda a controlar el dolor lumbar crónico. Al igual que cualquier ejercicio que se prescriba, debe tomarse en cuenta la condición del estado físico de cada paciente en particular para evitar incrementar o generar una lesión.

BIBLIOGRAFÍA

1. Eisenberg DM, Davis RB, Ettner SL, Appel S, Wilkey S, Van Rompay M, et al. Trends in alternative medicine use in the United States, 1990-1997: results of a follow-up national survey. *JAMA*. 1998; 280 (18): 1569-1575.
2. Barnes PM, Powell-Griner E, McFann K, Nahin RL. Complementary and alternative medicine use among adults: United States, 2002. *Adv Data*. 2004; 343: 1-19.
3. Wolsko PM, Eisenberg DM, Davis RB, Kessler R, Phillips RS. Patterns and perceptions of care for treatment of back and neck pain: results of a national survey. *Spine*. 2003; 28: 292-297.
4. Greendale GA, Huang MH, Karlamangla AS, Seeger L, Crawford S. Yoga decreases kyphosis in senior women and men with adult onset hyperkyphosis: results of a randomized controlled trial. *J Am Geriatr Soc*. 2009, 57 (9): 1569-1579.
5. Tran MD, Holly RG, Lashbrook J, Amsterdam EA. Effects of Hatha yoga practice on the health-related aspects of physical fitness. *Prev Cardiol*. 2001; 4 (4): 165-170.
6. Raub JA. Psychophysiologic effects of Hatha Yoga on musculoskeletal and cardiopulmonary function: a literature review. *J Altern Complement Med*. 2002; 8 (6): 797-812.
7. Signet Market Research. Yoga survey 2000. *Yoga Journal*. 2000.
8. Iyengar BKS. *Light on yoga*. New York, NY: Schocken Books; 1976.
9. Iyengar BKS. *Light on Pranayama: The yogic art of breathing*. New York, NY: The Crossroad Publishing Co; 1989.
10. Williams KA, Petronis J, Smith D, Goodrich D, Wu J, Ravi N, et al. Effect of Iyengar yoga therapy for chronic low back pain. *Pain*. 2005; 115 (1-2): 107-117.
11. Williams K, Abildso C, Steinberg L, Doyle E, Epstein B, Smith D, et al. Evaluation of the effectiveness and efficacy of Iyengar yoga therapy on chronic low back pain. *Spine*. 2009; 34 (19): 2066-2076.
12. Vidyasagar JVS, Prasad BN, Reddy MV, et al. Effects of yoga practices in non-specific low back pain. *Clin Proc NIMS*. 1989; 4: 160-164.
13. Galantino ML, Bzdewka TM, Eissler-Russo JL, Holbrook ML, Mogck EP, Geigle P, et al. The impact of modified Hatha yoga on chronic low back pain: a pilot study. *Altern Ther Health Med*. 2004; 10: 56-59.
14. Sherman K, Cherkin DC, Erro J, Miglioretti DL, Deyo RA. Comparing yoga, exercise, and a self-care book for chronic low back pain, a randomized, controlled trial. *Ann Intern Med*. 2005; 143: 849-856.
15. Keysor JJ. Does late life physical activity or exercise prevent or minimize disablement? A critical review of the scientific evidence. *Am J Prev Med*. 2003; 25: 129-136.
16. Fuller GF. Falls in the elderly. *Am Fam Physician*. 2000; 61: 2159-2168, 2173-2174.

17. Yoo HN, Chung E, Lee BH. The effects of augmented reality based Otago exercise on balance, gait and falls efficacy of elderly women. *J Phys Ther Sci.* 2013; 25: 797-801.
18. Mynarski W, Rozpara M, Nawrocka A, Borek Z, Powerska A, Garbaciak W. Physical activity of middle aged adults aged 50-65 years in view of health recommendation. *Eur Rev Aging Phys Act.* 2014; 11: 141.
19. Acree LS, Longfors J, Fjeldstad AS, Fjeldstad C, Schank B, Nickel KJ, et al. Physical activity is related to quality of life in older adults. *Health Qual Life Outcomes.* 2006; 4: 37.
20. Vogel T, Brechat PH, Leprêtre PM, Kaltenbach G, Berthel M, Lonsdorfer J. Health benefits of physical activity in older patients: a review. *Int J Clin Pract.* 2009; 63 (2): 303-320.
21. Han G, Lee Y, Ko W, Cho B. Effect of exercise therapy on elasticity of the blood vessels. *J Phys Ther Sci.* 2012; 24: 401-403.
22. Lucha-López MO, Lucha-López AC, Vidal-Peracho C, Tricás-Moreno JM, Estebanez-De Miguel E, Salavera-Bordás C, et al. Impact of supervised physiotherapeutic exercises for obese adults with diabetes mellitus type 2. *J Phys Ther Sci.* 2012; 24: 1299-1305.
23. Seo BD, Yun YD, Kim HR, Lee SH. Effect of 12-week swiss ball exercise program on physical fitness and balance ability of elderly women. *J Phys Ther Sci.* 2012; 24: 11-15.
24. Grabara M, Szopa J. Effects of hatha yoga exercises on spine flexibility in women over 50 years old. *J Phys Ther Sci.* 2015; 27: 361-365.
25. Sinaki M. Yoga spinal flexion positions and vertebral compression fracture in osteopenia or osteoporosis of spine: case series. *Pain Pract.* 2013; 13 (1): 68-75.