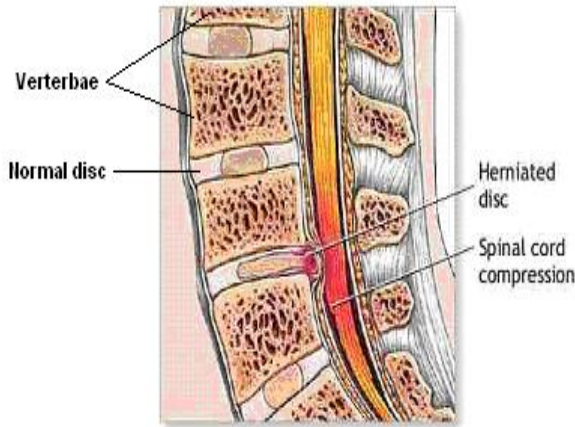


HERNIA DE DISCO LUMBAR Y CIÁTICA

¿QUE ES UNA HERNIA DE DISCO?



El hueso inferior de la espalda llamado la columna lumbar esta compuesto de muchos huesos llamado vertebrales. Vertebrales son espinas de huesos acomodados uno encima del otro en posición vertical. Entre medio de estos vertebrales hay esponjas de goma que se llaman discos. Estos discos son lo que permites doblar su espalda en diferentes direcciones. El disco tiene capas, como una cebolla, llamado el anillo fibroso y un centro gelatinoso llamado núcleo pulposo.

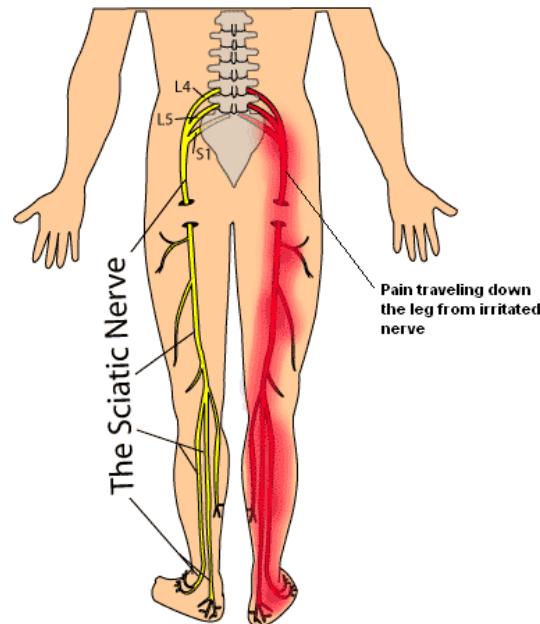
El disco también contiene alto contenido de agua.

Con la edad, el agua en el disco se reduce y pierde su capacidad para actuar como un cojín. Esto puede causar un desplazamiento del centro del disco (llamado un disco herniado o roto) a través de una raja en la capa externa. La mayoría de discos herniados ocurren en los dos discos de la parte inferior, justo debajo de la cintura.

CAUSAS

Causas más comunes son heridas repetitivas, micro o grandes traumas, levantar objetos pesados, las actividades que requiere empujar, tirar y cambios degenerativos en el anillo del disco.

Figura del dolor ciático



Una hernia de disco lumbar también puede causar dolor de espalda que puede viajar hacia abajo de la pierna.

FACTORES DE RIESGO

Fumar, Edad (30-55), altura (alta), Sexo (masculino) y trabajo pesado.

SINTOMAS

Cuando un disco herniado o roto se inflama, hincha o comprime un nervio que causa dolor y a veces adormecimiento o debilidad en la espalda viajando hacia las piernas. Esto se llama dolor ciático

PRUEBA DE DETECCION Y DIAGNOSTICA

- Se hace una historia completa y un físico que puede identificar el diagnóstico y las causas.
- Una radiografía, tomografía computarizada o imagen de MRI puede ser indicado. Una imagen detallada de MRI es mas preciso.
- Si los síntomas de la implicación del nervio de la raíz están presentes durante más de 6 semanas un electromiograma (EMG) y la conducción nerviosa (NCS) de estudio se puede realizar. EMG implica el uso de un electrodo de aguja minúscula en los músculos de descanso y contratación suministrados por los nervios afectados. Este examen puede ayudar a determinar si del músculo ha producido daño a los nervios.
- Estudios de conducción nerviosas (NCS). Cuando se hace el NCS electrodos superficiales están pegados a la piel. Un

pequeño impulso eléctrico pasa a través de los nervios para ver si los impulsos eléctricos son más lentos.

¿CUALES SON LOS TRATAMIENTOS DISPONIBLES?

La mayoría (80-90%) de pacientes con una hernia discal reciente o nuevo mejorará sin cirugía.

Tratamientos incluyen:

● **Terapia Física**

Terapia física incluye ejercicios terapéuticos para aliviar la presión sobre el nervio y prevenir empeoramiento de los síntomas, reducir el dolor, mejorar el movimiento y fortalecer la estabilización de los músculos de la espina dorsal. Estos ejercicios son específicos para cada paciente y su condición. Se pone énfasis en la mecánica corporal (cómo mueves), postura, ergonomía, ejercicios domiciliarios y cambios de estilo de vida. Pérdida de peso, dejar de fumar y mejorar la condición física general es clave en la recuperación de dolor de la columna vertebral.

● **Medicamentos**

Nuestro enfoque en el cuidado de la columna vertebral es tratar el dolor con poco o ningún uso de las medicaciones oral, que pueden tener efectos secundarios y promover la dependencia de las drogas. Analgésicos y otros medicamentos para el dolor se utilizan temporalmente hasta que podamos tratar el dolor desde su raíz.

● **Inyecciones Epidurales de Esteroides**

Como un disco herniado puede derramar productos químicos, irritar o comprimir un nervio, inyecciones epidurales de esteroides pueden ser necesarias en casos severos. Después que la terapia física y medicamentos no han traído alivio. Estas inyecciones reducen el dolor y la inflamación alrededor del nervio que está causando dolor a viajar hacia abajo de la nalga o la pierna. También le da el cuerpo una oportunidad de recuperarse de la condición, continuar con la rehabilitación y evitar la cirugía.

● **Cirugía**

Cirugía puede ser indicada en los casos de emergencia y para pacientes a quien no han respondido bien a otros tratamientos.

¿COMO SE SI NECECITO CIRUJIA?

Raramente, una hernia discal puede presionar sobre los nervios que pueden causar parálisis de los músculos de las extremidades o los nervios que controlan los intestinos y la vejiga. Esto puede ser acompañado de entumecimiento y hormigueo en el área alrededor del ano o zona genital y es una indicación para la cirugía inmediata de una hernia discal lumbar. Llame y consulte con su médico inmediatamente si sufre o presenta alguno de estos síntomas. Pueda que su doctor lo refiera a un cirujano medico.

Sireen Gopal, MD

President & Founder
Clinical Assistant Professor
Albert Einstein College of Medicine

New York Spine & Sport Rehabilitation Medicine, PC

*2008 Eastchester Road, 2nd level

*1250 Waters Place, Suite 710

Bronx, NY 10461

*4256 Bronx Blvd, Medical Arts Pavilion, Suite 1
Bronx NY 10466

Phone: 718.794.0600 Fax: 718.794.9899

*984 North Broadway, Suite 510

Yonkers, NY 10701

Phone: 914.984.5949 Fax: 718.794.9899

Website: www.nyspineandsport.com

New York Medicine Doctors PLLC

800E 2nd Avenue, 9th Floor

New York, NY 10017

Phone: 212.991.9991 Fax: 212.991.9901

Website: www.nymdspine.com

Group Website: www.nymdcenter.com