

¿Padece de Dolor de CIÁTICA?

Ciática se produce cuando existe una lesión o compresión sobre el nervio ciático que causa dolor, entumecimiento, hormigueo o debilidad en la espalda, los glúteos y las piernas. No se trata de una enfermedad, sino que es un síntoma causado por alguna patología o lesión.

El nervio ciático tiene su origen en la médula espinal y baja a través de las caderas y los glúteos hasta ramificarse en las piernas. Este nervio controla los músculos de la parte posterior de la rodilla y es el responsable de la sensibilidad que tienen algunas partes del muslo, la región inferior de la pierna y la planta del pie. Cuando sufre daño o es presionado, se produce dolor y alteraciones en las funciones musculares y la sensibilidad de estas zonas.

Nervio ciático



Las principales causas que pueden dañar el nervio ciático son:

- Hernia discal
- Fractura o lesión pélvica
- Estenosis raquídea
- Síndrome piriforme
- Tumores
- Enfermedad de Paget
- Embarazo

La compresión del nervio ciático produce una serie de **síntomas que pueden llegar a dificultar mucho la calidad de vida** de las personas que sufren ciática. Los principales síntomas son:

- **Dolor:** El grado de dolor varía desde un dolor leve, que apenas ocasiona molestias, un dolor sordo, o un dolor muy intenso, que dificulta mucho la capacidad de movimiento. Lo más común es que se produzca en un costado, aunque a algunas personas también les duelen las piernas, la cadera, la parte posterior de la pantorrilla y la planta de los pies.
- **Hormigueo:** Es común que las personas que padezcan ciática experimenten sensación de hormigueo en las piernas, las pantorrillas y los pies, ya que el nervio ciático proporciona sensibilidad a estas zonas.
- **Entumecimiento:** Las mismas áreas en las que se produce dolor y hormigueo pueden notarse entumecidas, especialmente las plantas de los pies y las pantorrillas. En ocasiones, el pie se queda rígido y no se arquea al hacer el típico movimiento del paso, lo que dificulta mucho caminar.
- **Debilidad:** También es muy común que algunas partes se sientan débiles. En algunas circunstancias se llega a sentir ardor.

LA CIÁTICA, UNA INFLAMACIÓN MUY DOLOROSA

Descripción de las causas y sintomatología de la ciática.

¿Qué es?

Inflamación dolorosa del nervio ciático, acompañado de sensación de tirantez y dolor.



¿Qué lo provoca?

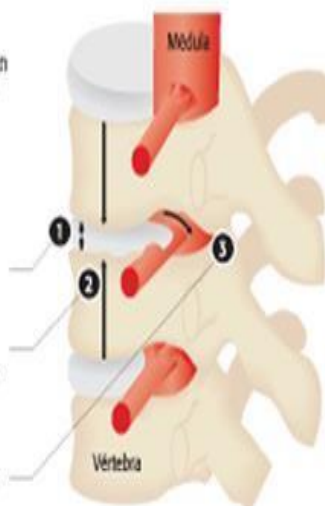
- Un movimiento brusco o un traumatismo en la columna.
- Osteoporosis.
- Tumores.

Causas

Suele originarse por un aplastamiento del disco cartilaginoso intervertebral.

En consecuencia, se produce una aproximación excesiva de las vértebras.

El desplazamiento comprime la salida del nervio ciático.



Síntomas

- Dolor en la zona que recorre el nervio ciático, que aumenta con los movimientos bruscos o en alguna posición.
- Rigidez y tirantez en la zona afectada.

Los más afectados

Por sexo.



Gimnasia de prevención

Fortalece la espalda y evita la apocación de la cadera.



Fuente: Elaboración propia.

Diagnóstico: La forma más habitual para detectar ciática es la realización de un examen físico. El médico buscará los siguientes **signos** para detectar una posible compresión o lesión en el nervio ciático:

- Dificultad para doblarse hacia adelante o hacia atrás.
- Sensación de debilidad a la hora de mover la rodilla o flexionar el pie.
- Reflejos tendinosos anormales y lentos.
- Dolor al levantar la pierna estirada cuando se queda en el aire.
- Entumecimiento.
- Pérdida de sensibilidad.

El especialista puede necesitar una prueba médica para completar el diagnóstico, como una **resonancia magnética**, una **radiografía**.

El ataque de ciática **es uno de los dolores más incapacitantes**, y puede inmovilizarte durante unas horas.

El dolor de ciática es, después del lumbago, uno de los más frecuentes. **Sucede cuando, por inflamación o algún otro motivo, se comprimen las raíces nerviosas del nervio ciático**, que comienza en la columna vertebral y se extiende hacia las piernas, donde se divide en dos ramas que continúan hasta los pies.

Las siguientes características te pueden ayudar a distinguir un ataque agudo de ciática de un dolor de lumbago y otros problemas de espalda:

- Es un **dolor punzante** que puede aparecer de forma brusca o gradual.
- Desciende por la **parte posterior o lateral del muslo** hasta la parte inferior de la pierna y el pie.
- Puede ir **acompañado de una sensación de quemazón**, hormigueo, adormecimiento o debilidad.
- En algunos casos, el dolor es **tan intenso que dificulta la movilidad**, aunque puede variar.
- El dolor **empeora al inclinarte, toser**, estornudar o sentarte.



Recomendaciones para aliviar la Ciática y también prevenirla:

1. El reposo no es la solución
2. El ejercicio, tu gran aliado
3. Descansa bien
4. Mejora tu higiene postural
5. Frío y calor para aliviar el dolor
6. Descompresión de la Columna Lumbar

Tratamiento: Si Usted manifiesta uno o varios de estos síntomas, es alta la posibilidad de tener hernia en uno o varios discos del área lumbar, lo que se manifiesta con dolor en espalda baja y dolor en una o ambas piernas debido a la compresión de la raíz del nervio ciático. El tratamiento utilizado ya en Canadá, Estados Unidos, Europa y Guatemala es la Descompresión de la columna lumbar.

EL CENTRO DE DESCOMPRESION DE LA COLUMNA - CEDESCO -ofrece servicios profesionales especializados a pacientes que padecen de dolor de espalda agudo o crónico, adormecimiento de los miembros superiores y/o inferiores, inflamación del nervio ciático, neuropatías y dificultad de movimiento, desde la región cervical (cuello), región dorsal (espalda media) y región lumbar (espalda baja).

La técnica de Descompresión de la Columna es una solución de corrección terapéutica, de manera benigna. La Descompresión de la Columna crea cambios físicos en los tejidos involucrados de la columna, corrigiendo el verdadero problema, sin ser invasivo. **Llámenos al 23857632/33 y visite nuestra página www.cedescogt.com**

