

ÍNDICE

Contenidos	Página
1. RESUMEN.....	VIII
2. INTRODUCCIÓN.....	IX
3. OBJETIVOS.....	5
3.1.Objetivo general.....	5
3.2.Objetivos específicos.....	5
4. MATERIALES Y MÉTODO.....	7
4.1. Materiales.....	7
4.2. Metodología.....	8
5. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.....	11
5.1. Anatomía de Columna Lumbar.....	11
5.2.Síndrome de Dolor Lumbar.....	22
5.3.Epidemiología.....	23
5.4.Clínica.....	25
5.5.Estabilidad de la columna vertebral.....	26
5.6.Rol de los subsistemas de control espinal.....	28

5.6.1. Sistema Pasivo y zona neutra.....	29
5.6.2. SistemaActivo.....	32
5.6.3.Patrón Motor.....	33
5.7. Estabilización de la Columna Vertebral y co-contracción muscular.....	34
5.8. Rol del control sensorio motrizen la estabilidad de la Columna Vertebral.....	38
5.9Mecanismo propioceptivo de control espinal.....	39
5.10. Control espinal a través del sistema muscular.....	40
5.11. Alteración del mecanismo FeedForward en pacientes con SDL.....	41
5.12. Rehabilitación en pacientes con SDL.....	43
5.13. Escalas de valoración del dolor y discapacidad funcional en pacientes con SDL.....	49
6. RESULTADOS.....	50
7. DISCUSIÓN.....	54
8. CONCLUSIONES.....	62
9. PROYECCIÓN CLÍNICA.....	64
10. BIBLIOGRAFÍA.....	65
11. ANEXOS.....	75

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1.....	21
FIGURA 2.....	28
FIGURA 3.....	30
FIGURA 4.....	31
FIGURA 5.....	50
FIGURA 6.....	51

LISTA DE TABLAS Y GRÁFICOS

TABLA I.....	13
TABLA II.....	19
TABLA III.....	21
TABLA IV.....	47
TABLA V.....	51

ABREVIATURAS

- I. SDL: Síndrome Dolor Lumbar.
- II. HNP: Hernia Núcleo Pulposo.
- III. DLA: Dolor Lumbar Agudo.
- IV. DLS: Dolor Lumbar Subagudo.
- V. DLC: Dolor Lumbar Crónico.
- VI. EEC: Ejercicio de Estabilización del Core.
- VII. AB: Abdominal Bracing.
- VIII. AH: Abdominal Hollowing.
- IX. EE: Erectores Espinales.
- X. RA: Recto Abdominal.
- XI. TrA: Transverso del Abdomen.
- XII. OI: Oblicuo Interno.
- XIII. OE: Oblicuo Externo.
- XIV. MTL: Multífido Lumbar.
- XV. MTLI: Multífido Lumbar Inferior.
- XVI. CL: Cuadrado Lumbar.
- XVII. DA: Dorsal Ancho.
- XVIII. APS: Atención Primaria de Salud.
- XIX. ENETS: Encuesta Nacional de Empleo, Trabajo, Salud y Calidad de vida de los trabajadores (2011).
- XX. SNC: Sistema Nervioso Central.
- XXI. ZN: Zona Neutra.
- XXII. ROM: Rango de Movimiento.
- XXIII. FTL: Fascia Tóraco-Lumbar.
- XXIV. CFA: Capa Fascia Anterior.
- XXV. CFM: Capa Fascia Media.

- XXVI. CFP: Capa Fascia Posterior.
- XXVII. PI: Presión Intra-abdominal.
- XXVIII. ODI: Índice Discapacidad de Oswestry.
- XXIX. ERM: Escala Roland-Morris.
- XXX. EVA: Escala Análoga del Dolor.