
**COMPARACIÓN DE LA EFICACIA DEL ENTRENAMIENTO ABDOMINAL CON
LOS MÉTODOS ABDOMINAL BRACING Y ABDOMINAL HOLLOWING EN
PACIENTES CON SÍNDROME DE DOLOR LUMBAR. UNA REVISIÓN DE LOS
ÚLTIMOS 10 AÑOS.**

**FRANCISCO RODRÍGUEZ CORIA
IGNACIO MORALES BASTÍAS
LICENCIADO EN KINESIOLOGÍA**

RESUMEN

El Síndrome de Dolor Lumbar (SDL) es un dolor localizado por posterior en tronco, a nivel lumbar, ubicado entre el reborde costal y el sacro, el cual puede ser irradiado o no, provocando disfunción. En los últimos años ha existido un aumento en la prevalencia de SDL, esto ha llevado a un avance en el desarrollo de modalidades de rehabilitación de pacientes con SDL. Existen diversos tipos de tratamiento; uno de ellos conocido con el nombre de „Abdominal Bracing“ (AB) el cual postula una co-contracción de la musculatura abdominal y paravertebral global; y por otro lado el ejercicio denominado „Abdominal Hollowing“ (AH) que propone una contracción muscular específica de los músculos profundos de la zona lumbar, como el Transverso Abdominal(TrA) y Multifido Lumbar(MTL). Aún existe controversia en que método de entrenamiento es más eficaz en el tratamiento de SDL.

El objetivo de este estudio es comparar la eficacia terapéutica de los métodos de entrenamiento Abdominal Hollowing y Abdominal Bracing en sujetos con SDL, señalados en la literatura, durante los últimos 10 años. Fueron consultadas 3 bases de datos; PUBMED, EBSCO y ELSEVIER, se seleccionaron artículos según criterios de inclusión y exclusión definidos previamente.

De acuerdo al análisis realizado, se puede concluir que AH posee una tendencia a ser más eficaz reduciendo el dolor y mejorando el control motor (evaluado a través del timing de activación) en sujetos con SDL. A pesar de que AB genera mayores niveles de activación en la musculatura abdominal, con los estudios analizados no se ha encontrado que demuestre ser más eficaz que AH en la rehabilitación de sujetos con SDL.