

---

**EFFECTIVIDAD DEL TRATAMIENTO KINÉSICO EN PACIENTES  
EMBARAZADAS CON DOLOR LUMBAR MECÁNICO**

**CLAUDIA PARDO VILCHES  
CARLA VERA SAN MARTÍN  
LICENCIADO EN KINESIOLOGÍA**

**RESUMEN**

**Antecedentes:** El dolor lumbar (DL) es una de las complicaciones más frecuente durante el embarazo, sin embargo su etiología exacta no está clara. Existe insuficiente información sobre el manejo kinésico de esta patología, la cual al no recibir tratamiento puede repercutir en la calidad de vida, costos en salud y productividad. Las publicaciones recientes pueden permitir recomendaciones para programar un tratamiento kinésico integral y efectivo.

**Objetivo:** Evaluar la efectividad del tratamiento kinésico en pacientes embarazadas con dolor lumbar mecánico.

**Método:** Se buscaron ensayos controlados aleatorios (ECA) a través de 8 bases de datos científicas. Los criterios de inclusión fueron: mujeres embarazadas,  $\geq 18$  años de edad, con diagnóstico de DL mecánico, intervención (ejercicios, educación, entre otras) y que presentaran medidas de resultados (dolor y funcionalidad principalmente). La calidad metodológica de los estudios fue evaluada usando la escala de PEDro, mediante la utilización de la validez interna (VI).

**Resultados:** Se seleccionaron 10 estudios que cumplieron con los criterios de elegibilidad, con una VI promedio de 4,6 (moderada). Los tratamientos aplicados como ejercicios, educación, medios físicos, entre otros, obtuvieron resultados positivos para las variables dolor y funcionalidad mayormente.

**Conclusión:** Existe una reducida cantidad de ECA del tratamiento kinésico en pacientes embarazadas con DL mecánico. Sin embargo, se observó que el tratamiento mediante ejercicios, educación, medios físicos entre otras, fue efectivo en reducir el dolor y aumentar la funcionalidad principalmente, por ende se debe fomentar la intervención oportuna y multidisciplinaria, para prevenir la cronicidad de esta patología.

**Palabras claves:** Low back pain, pregnancy, physical therapy, rehabilitation, physical exercises, manual therapy y education