

---

**REHABILITACIÓN DEL DOLOR LUMBAR CRÓNICO INESPECÍFICO: UNA  
REVISIÓN LITERARIA**

**LAUTARO ANDRÉS ACEVEDO ILLANES  
MATÍAS IGNACIO ARAVENA NÚÑEZ  
JORGE EDUARDO AYALA AVILÉS  
JUAN PABLO HURTADO PALOMINO  
ENRIQUE TOMÁS ÓRDENES FARÍAS  
KINESIÓLOGO**

**RESUMEN**

Antecedentes: El dolor lumbar crónico inespecífico (DLCI) se define como el dolor en la zona lumbar durante un tiempo mayor a 12 semanas, el cual provoca dolor, impotencia funcional, afecciones emocionales y sociales. Objetivo: Analizar las características de los tratamientos para personas con dolor lumbar crónico inespecífico, que tengan efectos positivos en las variables de dolor, discapacidad funcional y salud mental. Método: Se seleccionaron 100 artículos de texto completo que apliquen terapia física, rehabilitación o ejercicios en pacientes con DLCI publicados en los últimos 5 años, en idioma inglés o español, extraídos de las bases de datos Pubmed y Scopus. 17 ensayos clínicos y ensayos controlados aleatorizados fueron elegidos para esta revisión. Conclusiones: Se deben aplicar terapias que incluyan educación o terapia cognitiva, terapia manual, ejercicios de elongación y estiramiento, como el yoga, ejercicios de estabilización y ejercicios de fortalecimiento para que usuarios con DLCI mejoren su percepción de dolor, función y salud mental. Este tratamiento debe ser basado en la evidencia científica y práctica, siempre abordando de forma individualizada y personalizada para el paciente.

## ABSTRACT

Background: Chronic non-specific low back pain (CLBP) is defined as low back pain that may or not be irradiated to the lower limbs, for a time longer than 12 weeks, which causes pain, functional impotence, and emotional and social afflictions to the user. Objective: Analyze the characteristics of treatments for people with CLBP that have positive effects on the variables of pain, functional disability and mental health. Methods: 100 full text articles were selected that apply physical therapy, rehabilitation or exercises in patients with CLBP published in the last 5 years, in English or Spanish, extracted from Pubmed and Scopus databases. Of these, 17 clinical trials and randomized controlled trials were chosen for this review. Conclusions: According to the review performed, our results show that therapies that include education or cognitive therapy, manual therapy, stretching and elongation exercises, such as yoga, stabilization exercises and strengthening exercises should be applied for users with CLBP to improve their pain perception, function and mental health. This treatment should be based on scientific evidence and practice, always approached in an individualized and personalized way for the patient.