

## II. TABLA DE CONTENIDO

I. DEDICATORIA	2
II. TABLA DE CONTENIDO	3
III. ÍNDICE DE ILUSTRACIONES	5
IV. ÍNDICE DE TABLAS	6
V. RESUMEN	7
VI. ABSTRACT	9
1. INTRODUCCIÓN	11
1.1. Fisiopatología del dolor lumbar	13
1.2. Diagnóstico Clínico	16
1.3. Tratamiento	17
2. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	20
3. OBJETIVOS	21
3.1 Objetivo general	21
3.2. Objetivos específicos	21
4. METODOLOGÍA	22
4.1. Estrategia de búsqueda	22
4.2 Criterios de elegibilidad y exclusión	24
4.3 Términos de búsqueda	25
5. RESULTADOS	26
5.1 Selección de estudio	26
5.2 Características de la muestra	27
5.3 Variables analizadas	28
5.4 Características de programas de ejercicio	30
6. DISCUSIÓN	34
6.1. Tipos de tratamiento	34

6.1.1. Ejercicio terapéutico	34
6.1.2 Método McKenzie	40
6.1.3. Educación	41
6.1.4. Otras técnicas de fisioterapia	45
6.2. Limitaciones del estudio y recomendaciones	50
7. CONCLUSIÓN	52
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	54
9. ANEXOS	69

### III. ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

- Figura 1. Fisiopatología del dolor lumbar. Desde el estímulo de dolor hasta la sensibilización y cronicidad del síntoma a través de sus respectivos mecanismos (Roussel et al., 2013) 14
- Figura 2. Multifactorialidad en la génesis y cronificación del dolor lumbar. Se esquematizan aquellos factores que pueden ser parte del inicio y de la continuidad del dolor lumbar (Roussel et al., 2013). 16
- Figura 3. Flujograma de búsqueda de estudios incluidos en la revisión. 27

#### IV. ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°1: Estrategias de búsqueda	22
Tabla N°2: Ensayos clínicos aleatorizados sobre tratamiento del dolor lumbar crónico inespecífico; resultados de la búsqueda.	69