

NO HACER EN REHABILITACIÓN DE LUMBALGIA

- 1) Los médicos no deben rutinariamente realizar pruebas de imagen u otras pruebas diagnósticas en pacientes con dolor de espalda inespecífico, reservando estas pruebas para pacientes con déficits neurológicos severos o progresivos o cuando en base a la historia y examen físico se sospechen procesos graves subyacentes
- 2) No se debe indicar reposo en cama ante lumbalgia. Sólo se indicará reposo si la intensidad del dolor lo precisa. Cuando se prescriba no debe durar más de dos días. Se debe recomendar al paciente que evite el reposo en cama y aconsejarle el mayor grado de actividad física que le permita el dolor (incluyendo el trabajo si es posible).
- 3) No se recomienda el uso de corticoides vía oral o vía intravenosa, ni antiepilépticos, ni antidepresivos, como primera línea de tratamiento farmacológico en el dolor lumbar agudo.
- 4) No indicar la tracción como tratamiento aislado en el dolor lumbar agudo. No aporta beneficio para el dolor ni la funcionalidad.

Bibliografía:

- Nadine E Foster, Johannes R Anema, Dan Cherkin, Roger Chou, Steven P Cohen, Douglas P Gross, Paulo H Ferreira, Julie M Fritz, Bart W Koes, Wilco Peul, Judith A Turner, Chris G Maher. Prevention and treatment of low back pain: evidence, challenges, and promising directions. Lancet 2018; 391: 2368–83
- Stochkendahl, Mette Jensen; Kjær, Per; Hartvigsen, Jan; Kongsted, Alice; Aaboe, Jens; Andersen, Margrethe; Andersen, Mikkel Ø.; Fournier, Gilles; Højgaard, Betina; Jensen, Martin Bach; Jensen, Lone Donbæk; Karbo, Ture; Kirkeskov, Lilli; Melbye, Martin; Morsel-Carsen, Lone; Nordsteen, Jan; Palsson, Thorvaldur Skuli; Rasti, Zoreh; Silbye, Peter Frost; Steiness, Morten Zebitz; Tarp, Simon ; Vaagholt, Morten. National Clinical Guidelines for non-surgical treatment of patients with recent onset low back pain or lumbar radiculopathy. European Spine Journal 2018, 27(1), 60-75.
- Corp, Nadia. Et al. Evidence-based treatment recommendations for neck and low back pain across Europe: A systematic review of guidelines. Eur J Pain. 2021;25:275–295.
- Morgan R Brice. Systematic review of guideline-recommended medications prescribed for treatment of low back pain. Chiropractic & Manual Therapies (2022) 30:26