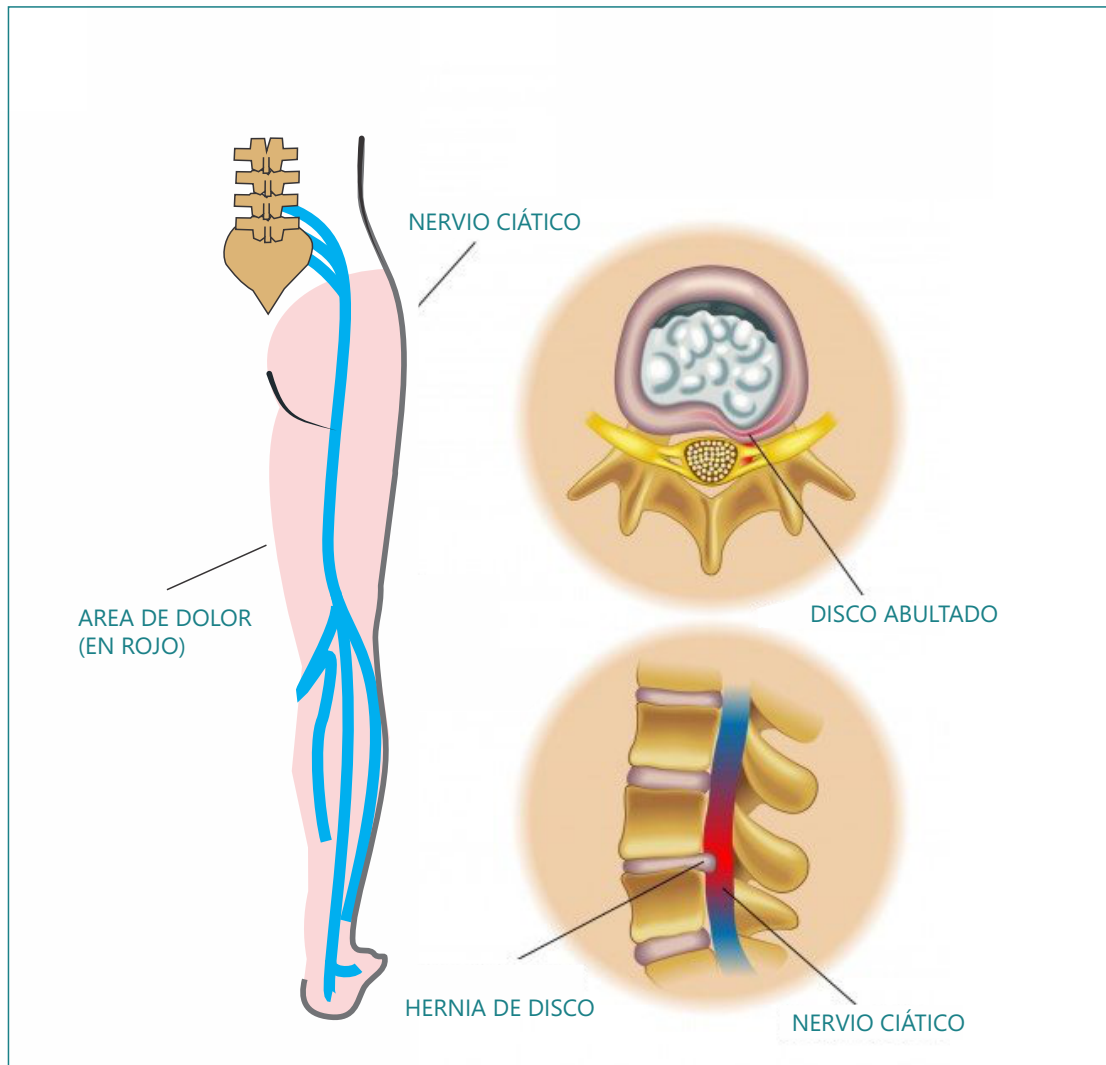




INNATA
Centro Quiropráctico

LA CIÁTICA



La ciática se produce por un trastorno del nervio ciático, el más largo y ancho del cuerpo, que causa dolor en la parte baja de la espalda y las piernas. Este nervio nace en varios niveles de la columna vertebral y sus múltiples ramas se unen para formar un solo tronco nervioso. Éste se extiende hacia la rodilla, se divide en dos pequeñas ramas que continúan hacia el pie. Su largo curso y gran tamaño hacen al nervio ciático particularmente vulnerable a la presión o daño, provocando fuerte dolor.

La ciática es un dolor que suele presentarse bruscamente, puede ser leve o tan intenso que incapacita para las tareas más simples. El dolor suele comenzar en la zona lumbar extendiéndose por la zona glútea, muslo, pierna hasta el pie; produciendo sensación de quemadura.

El dolor empeora al toser, estornudar, estirarse o inclinarse; se produce debilidad muscular, se pierde el reflejo nervioso de la rodilla (reflejo patelar), puede producir incontinencia y/o disfunción sexual. Cualquier presión, daño, espasmo muscular, tirón en la espalda o inflamación que afecte al nervio ciático puede desencadenar la ciática. Sin embargo, en la mayoría de los casos la fuente del problema suele ser un disco vertebral (hernia discal o intervertebral).

Generalmente la ciática no es peligrosa, pero el dolor en la zona lumbar de la espalda es una de las principales causas de incapacidad, la segunda causa más común de pérdida de tiempo en el trabajo después del resfriado. Como el tratamiento para el dolor de espalda es más efectivo en la etapa inicial, es recomendable visitar a su Quiropráctico para un diagnóstico temprano.

Mantener el peso ideal y hacer ejercicios fortalece los músculos de la espalda y el abdomen, y ayudan a contrarrestar lesiones.

Si tiene un historial de problemas de espalda, elija deportes que no incluyan tirones (caminar, nadar, ciclismo) y evite el tenis o levantar pesas. “Al levantar objetos, doble las rodillas y súbalos desde abajo con la espalda recta; en lugar de doblar la cadera y levantar desde arriba”,

Cuidado quiropráctico para la ciática

Lo primero que hará un quiropráctico es realizar una evaluación completa de nuestro caso para averiguar cuáles son los síntomas y causas de nuestra ciática.

Dependiendo de la gravedad del problema y los síntomas que presente, el quiropráctico solicita pruebas auxiliares como radiografía, resonancia entre otras. Estos exámenes y pruebas ayudaran al especialista a analizar la causa exacta de las molestias en la columna y a descartar cualquier contraindicación sobre los ajustes de la columna vertebral y otros tratamientos quiroprácticos.

Con toda la información en la mano, si la causa de la ciática estuviera más allá del alcance de la atención quiropráctica, su quiropráctico lo derivará al especialista adecuado. Si procede el tratamiento quiropráctico, comenzará a practicar el tratamiento conveniente. El proceso estará centrado en técnicas de manipulación manual para corregir os fallos mecánicos del sistema músculo-esquelético. La atención estará enfocada en ajustes concretos de la columna que reducen la presión sobre el nervio comprimido o la raíz nerviosa.

VISITANOS PRONTO QUEREMOS CONECTARTE CON LA VIDA