

Nervios Pinchados en Cuello y Espalda Baja

Condición: Hay muchas causas de dolor de cuello y espalda. La causa más común es un esguince muscular. Otras causas comunes son la osteoartritis (desgaste), los traumatismos y el estrechamiento de la columna. El dolor de espalda y cuello también puede ser causado por compresión o irritación de haces de nervios en la columna. Cuando se produce irritación de los nervios en la zona lumbar, se denomina radiculopatía lumbar y puede causar dolor y entumecimiento en las piernas y / o pies. Cuando está en el cuello, se llama radiculopatía cervical que puede causar dolor y entumecimiento en el brazo y / o la mano.

Antecedentes: alrededor del 84% de las personas tienen dolor de cuello o espalda en algún momento de sus vidas. El dolor generalmente comienza en la adolescencia hasta los 40 años. Su espalda es un sistema complejo formado por huesos, discos, médula espinal, nervios, músculos, tendones y ligamentos. Aproximadamente el 85% de los pacientes que buscan atención médica por dolor de espalda no reciben un diagnóstico específico. El dolor de cuello y espalda es un síntoma. No es una enfermedad. La mayoría de las personas mejoran sin tratamiento médico. A veces, el dolor puede deberse a una enfermedad grave.

Factores de riesgo: las personas que trabajan en trabajos que requieren conducir o levantar objetos pesados tienen más probabilidades de tener dolor de espalda y cuello. Otros factores que pueden aumentar el riesgo de una persona incluyen la estatura alta, el fumar, las enfermedades mentales, el sobrepeso, los embarazos múltiples, la infelicidad en el trabajo y un estilo de vida de baja actividad. El ejercicio aeróbico de bajo impacto es el único tratamiento probado para prevenir el dolor de cuello y espalda.

Historia y síntomas: El dolor puede ser sordo, punzante, doloroso o agudo. El hormigueo, la debilidad y el adormecimiento pueden extenderse a los brazos o las piernas y ser parte del dolor. Es importante prestar atención a cuánto dura el dolor, con qué frecuencia ocurre, si el dolor comienza rápida o gradualmente, qué tan intenso es el dolor, dónde está y cualquier patrón de dolor. Por lo general, el dolor de cuello y espalda mejora con la modificación de la actividad en unas pocas semanas.

Examen físico: un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación, también conocido como Fisiatra, revisará minuciosamente su fuerza, reflejos, sensación al tacto ligero y temperatura. Es posible que le pidan que camine y levante o gire las piernas y los pies. Es importante acudir a un médico que realice un cuidadoso examen neurológico y musculoesquelético. Los médicos Fisiatras están capacitados para identificar y mejorar su dolor de cuello y espalda.

Proceso de diagnóstico: el diagnóstico del dolor de espalda y cuello se realiza principalmente haciendo preguntas a los pacientes sobre el dolor, su capacidad para realizar sus actividades normales y qué tan bien están durmiendo. Se pueden usar radiografías para descartar huesos rotos, también conocidos como fracturas, o movimientos anormales de los huesos. Si los síntomas no mejoran después de algunas semanas de modificación de la actividad y / o medicamentos, entonces se puede usar una resonancia magnética para buscar problemas como disco abultado o compresión de nervios; la mayoría de las personas no necesitan pruebas especializadas porque la mayoría de los síntomas del dolor mejorarán en unas pocas semanas.

Tratamiento de rehabilitación: es importante mantenerse lo más activo posible, aunque es posible que sea necesario modificar las actividades. Los ejercicios para fortalecer la espalda y mantenerse flexible también son útiles. Los medicamentos no opioides, la educación, las inyecciones, la acupuntura, los masajes y otros tratamientos son algunas de las formas en que su médico Fisiatra puede ayudar a mejorar su dolor.

Otros recursos para pacientes y familias: Las familias pueden estimular a los pacientes a mantenerse activos pero descansar cuando sea necesario. Llevar un diario del dolor y prestar atención a las cosas mencionadas en la sección "Historial y síntomas" también puede ayudar al médico Fisiatra a tratar su dolor.

Preguntas Frecuentes

¿Qué es la especialidad en Medicina Física y Rehabilitación?

La Medicina Física y Rehabilitación (MF&R), también conocida como Fisiatría, es una especialidad médica primaria que tiene como objetivo mejorar y restaurar la capacidad funcional, y mejorar la calidad de vida de las personas con lesiones, impedimentos físicos o discapacidades que afectan el cerebro, la médula espinal, los nervios, los huesos, articulaciones, ligamentos, músculos y tendones. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras), evalúan y tratan todo el cuerpo, maximizan la independencia de los pacientes en su vida diaria y son expertos en el diseño de planes de tratamiento integrales y centrados en el paciente para capacitar a los pacientes logren sus metas. Al tener en cuenta todo el cuerpo, pueden identificar con precisión los problemas, disminuir el dolor, ayudar en la recuperación de lesiones devastadoras y maximizar los resultados y el rendimiento generales con opciones no quirúrgicas y peri-quirúrgicas. Para obtener más información, visite www.aapmr.org/aboutpmr.

¿Que hace a los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras) únicos?

La formación de los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación se centra no solo en el tratamiento de afecciones médicas, sino también en mejorar el rendimiento y la calidad de vida del paciente en el contexto de esas afecciones médicas. Se enfocan no solo en una parte del cuerpo, sino en el desarrollo de un programa integral para volver a unir las piezas de la vida de una persona, médica, social, emocional y vocacionalmente, después de una lesión o enfermedad. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación realizan y tratan diagnósticos médicos, diseñan un plan de tratamiento y prescriben las terapias que realizan los fisioterapeutas u otros terapeutas aliados o que realizan los propios pacientes. Al proporcionar un plan de tratamiento adecuado, los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación ayudan a los pacientes a mantenerse lo más activos posible a cualquier edad. Su amplia experiencia médica les permite tratar afecciones incapacitantes a lo largo de la vida de una persona.

¿Como localizo un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación cerca de mí?

Visite www.aapmr.org/findapmrphysician o comuníquese con su médico de cuidado primario para obtener una referido.