

Decisión sobre manipulación de la columna vertebral para la lumbalgia

[Deciding About Spinal Manipulation for Low Back Pain]

Cómo decidir sobre la manipulación vertebral para la lumbalgia: Generalidades

¿Qué es una manipulación de la columna vertebral?

La manipulación vertebral es un tratamiento que aplica presión en una articulación de la columna vertebral. También se llama ajuste espinal. Este tratamiento se utiliza para mejorar el dolor y la función.

La manipulación puede hacerse con las manos o con un dispositivo especial. La fuerza cuidadosa y controlada que se aplica en la articulación puede variar de suave a fuerte, y de lenta a rápida. A veces, se trabaja también en otras articulaciones del cuerpo para ayudar a tratar la columna vertebral.

Los proveedores de atención médica que suelen estar capacitados para hacer manipulación vertebral incluyen:

- Quiroprácticos.
- Osteópatas.
- Fisioterapeutas.
- Doctores en medicina, como los fisiatras.

¿Cuáles son los puntos clave de esta decisión?

- La manipulación vertebral se hace para aliviar el dolor y ayudar a que el cuerpo funcione mejor. Al igual que la mayoría de los tratamientos para la lumbalgia, funciona para algunas personas, pero no para otras.
- La manipulación vertebral generalmente es eficaz para ayudar con la lumbalgia. Es segura cuando la realiza un proveedor de atención médica capacitado.
- Todos los tratamientos para la lumbalgia tienen posibles efectos secundarios. Después de la manipulación vertebral, algunas personas se sienten cansadas o doloridas. Los problemas graves son muy poco frecuentes.
- La mayoría de las personas con nueva lumbalgia mejoran con un buen tratamiento en el hogar como usar hielo, mantenerse activas y hacer ciertos ejercicios. En 4 a 6 semanas, la mayoría de las personas se sienten mejor.
- Independientemente del tratamiento para el dolor de espalda que elija, aprenda a cuidarse la espalda. Manténgase activo y haga ejercicios que ayuden a los músculos a sostener mejor las articulaciones. Un buen cuidado personal le ayudará a mantener la espalda fuerte y a sentirse mejor.

¿Por qué podría optar usted por la manipulación de la columna vertebral?

- Usted desea un tratamiento que implique contacto directo.
- Ha probado tratamiento en el hogar por unas semanas, y el dolor no mejora.
- Muchas personas consiguen aliviar el dolor con la manipulación vertebral.

- Desea un tratamiento que no implique tomar medicamentos.

¿Por qué podría no optar usted por la manipulación de la columna vertebral?

- No se está cómodo con el contacto directo.
- La mayoría de los nuevos dolores por lumbalgia mejoran con el tiempo. Querrá esperar y ver si el dolor mejora con una buena atención en el hogar. El cuidado en el hogar incluye usar hielo, mantenerse activo y hacer ciertos ejercicios.
- Al igual que otros tratamientos para el dolor de espalda, la manipulación vertebral funciona para algunas personas, pero no para otras.
- Aunque los efectos secundarios graves son muy raros, todavía le preocupa que le puedan pasar a usted.

Su decisión

Pensar sobre los hechos y sus sentimientos puede ayudarle a tomar una decisión que sea adecuada para usted. Asegúrese de comprender los beneficios y riesgos de sus opciones y piense en qué más debe hacer antes de tomar la decisión.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **M238** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Decisión sobre manipulación de la columna vertebral para la lumbalgia**".

©2006-2022 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.