

ILLES BALEARS

La Fundación Kovacs impulsa un tratamiento contra el dolor lumbar

PALMA

Un estudio científico impulsado por la Fundación Kovacs, realizado por investigadores españoles y que acaba de ser publicado por *Physical Therapy* (la principal revista científica internacional en el campo de la fisioterapia y una de las más importantes del mundo en el ámbito de las enfermedades músculo-esquelética), demuestra que un programa de educación sanitaria dirigido a los pacientes y la aplicación de una técnica fisioterápica denominada GDS (que equilibra las tensiones de los distintos grupos musculares mediante ejercicios concretos) obtiene mejores resultados en los pacientes que el tratamiento de fisioterapia prescrito habitualmente en el Sistema Sa-

nitario de Salud (SNS).

El dolor lumbar es el motivo más frecuente por el que los pacientes son derivados a rehabilitación en el Sistema Nacional de Salud. Afecta a más del 80% de la población alguna vez en su vida, y supone la causa más frecuente de limitación de las actividades cotidianas.

Los resultados del estudio reflejan la conveniencia de replantear el tratamiento fisioterápico del dolor lumbar aplicado habitualmente en el Sistema Nacional de Salud (SNS), pues hasta el 60% de los recursos públicos destinados a rehabilitación en un Servicio de Salud se derrochan en tratamientos carentes de fundamento científico o comprobadamente inútiles. La Fundación Kovacs, una entidad sin áni-

mo de lucro ni relación con la industria sanitaria, prioriza aquellas investigaciones -como el estudio ahora publicado- que permiten mejorar la eficacia de los tratamientos y la eficiencia de los recursos sanitarios, especialmente públicos. De hecho, el simple programa de educación sanitaria, por sí mismo, ya ha demostrado científicamente obtener mejores resultados que el tratamiento habitual en el SNS.

El programa de educación sanitaria consiste en la entrega de un folleto concreto y una sesión de 20 minutos, impartida por un técnico sanitario a grupos de 20 pacientes con dolor lumbar, centrada en el «manejo activo» (que incita a evitar el reposo en cama y mantener el mayor grado de actividad que el

dolor permite, para reducir la pérdida de tono muscular y acelerar la recuperación). La evolución del dolor y la discapacidad no mejora más si a ese programa educativo se le añade ejercicio estandarizado (tal y como se aplica en el SNS) y sesiones educativas sobre higiene postural.

Sin embargo, el nuevo estudio ha constatado que los resultados del programa educativo sí mejoran si se le añaden sesiones colectivas de un método fisioterápico llamado GDS, que pretende equilibrar las tensiones de los distintos grupos musculares mediante ejercicios concretos. Esta técnica ya había demostrado ser más eficaz que el tratamiento fisioterápico habitual en el SNS, que consiste en ejercicio estandarizado y técnicas que no han demostrado científicamente ser eficaces y pueden considerarse como placebo (esencialmente, onda corta, electroestimulación transcutánea y ocasionalmente ultrasonidos).



El director de Kovacs, Francisco Kovacs.