

Documento Técnico Extenso - Hernia Discal Lumbar L5-S1

Síntomas

Paciente masculino de 42 años, trabajador de la construcción, refiere dolor lumbar irradiado hacia miembro inferior derecho, con parestesias en la cara posterior del muslo y pantorrilla. El dolor se agrava con la flexión del tronco y mejora en decúbito. Prueba de Lasègue positiva a 45° en pierna derecha. Déficit leve de fuerza en flexión plantar, sin alteración en esfínteres.

Diagnóstico Técnico

Hernia discal posterolateral derecha a nivel L5-S1 confirmada por resonancia magnética. El núcleo pulposo comprime parcialmente la raíz nerviosa S1, generando lumbociática derecha. No hay signos de mielopatía ni estenosis de canal. Diagnóstico funcional: desequilibrio muscular, disfunción de control motor y movilidad reducida en columna lumbar.

Plan de Tratamiento

FASE I - DESINFLAMATORIA (0-10 días):

- Reposo relativo evitando sedestación prolongada.
- Terapia manual de descompresión lumbar y movilización neural.
- Electroterapia analgésica (TENS, ultrasonido pulsátil).
- Educación postural y ergonomía laboral.

FASE II - ESTABILIZACIÓN (11-30 días):

- Ejercicios de control motor y activación de transversos abdominales.
- Fortalecimiento isométrico y dinámico de multifidos.
- Estiramientos de cadena posterior (isquiotibiales, glúteos).
- Introducción progresiva a McKenzie lumbar.

FASE III - FUNCIONAL (31-60 días):

- Ejercicios funcionales de tronco y miembros inferiores.
- Trabajo de resistencia con control de cargas.
- Reintegración laboral progresiva.
- Reeducación de gestos de carga y técnicas de levantamiento.

Recomendaciones

- Evitar cargas pesadas sin supervisión.
- Realizar ejercicios de estabilización a diario.
- Mantener una postura erguida y evitar flexión lumbar repetitiva.
- Revisiones periódicas con fisioterapia y control médico.
- En caso de empeoramiento neurológico, considerar opción quirúrgica.

Documento elaborado por: Dr. Javier Salinas, Fisioterapeuta Especialista en Columna Vertebral