

Documento Técnico - Lumbalgia Mecánica Aguda

Síntomas

Paciente masculino de 42 años, sin antecedentes traumáticos recientes, refiere dolor lumbar agudo de inicio súbito tras levantar un objeto pesado en su lugar de trabajo. El dolor se irradia a glúteo izquierdo sin síntomas neurológicos. Exploración revela rigidez lumbar, contractura paravertebral y limitación en flexión anterior.

Diagnóstico Técnico

Lumbalgia mecánica aguda sin signos de radiculopatía. Evaluación clínica positiva a test de Schober con movilidad reducida. No se evidencian signos de alarma neurológica ni antecedentes de patología estructural previa. Se descarta afectación discal mediante exploración física.

Plan de Tratamiento

FASE I - (0-7 días):

- Reposo relativo con evitación de posturas mantenidas.
- Termoterapia profunda y masaje descontracturante.
- Movilización articular lumbar pasiva y técnica de Jones.

FASE II - (8-21 días):

- Estiramientos de cadena posterior.
- Ejercicios de activación del core y estabilización lumbopélvica.
- Educación postural y ergonomía laboral.

FASE III - (22-35 días):

- Fortalecimiento global con énfasis en glúteo medio y transversal abdominal.
- Integración progresiva a la actividad habitual bajo control funcional.

Recomendaciones

- No permanecer más de 30 minutos en la misma postura.
- Evitar flexiones bruscas o cargas repetitivas.
- Incorporar pausas activas en la jornada laboral.
- Revisar y adaptar el entorno de trabajo a normas ergonómicas.

