

## FISIOTERAPIA

APRENDIZAJE BASADO EN LA PRÁCTICA DE SIMULACIÓN CLÍNICA  
MODALIDAD VIRTUAL

Ejercicio terapéutico:  
Dolor lumbar no específico

4DH\_FIS006



## Ejercicio terapéutico: Dolor lumbar no específico



### RESUMEN DEL CASO

Paciente, varón, 39 años, informático de profesión, acude al fisioterapeuta por presentar dolor en la zona lumbar, bilateral asimétrico, con irradiación a la zona glútea en el lado derecho, de 5 meses de evolución.

El paciente es hiper activo, con tendencias obsesivas y se regula emocionalmente con la actividad física de alta carga. Es por ello por lo que, desde que dejó de fumar, ha probado diferentes actividades físicas y deportes, siempre rayanas en la compulsión, por épocas o momentos vitales, generalmente en aquellos de gran ansiedad, como es el actual, sin profundizar mucho en ninguno ya que se cansa de todos ellos al cabo de 1-2 años. El año pasado se entusiasmó con el crossfit, pero se ha lesionado en la zona lumbar hace unos 5 meses. No poder realizar esta actividad por dolor le resulta altamente perturbador.

## Ejercicio terapéutico: Dolor lumbar no específico



A través de este caso, transitaremos por las diferentes fases del proceso de razonamiento clínico y valoración diagnóstica dentro de un marco psico-bio-social y con una orientación hacia la prescripción de un programa de ejercicio terapéutico de precisión para este paciente, donde es imprescindible la consideración, no solo de los factores estrictamente patobiológicos y funcionales, sino también los determinantes personales del paciente, tales como la fase del cambio, las barreras con respecto al ejercicio físico o el itinerario de implementación del mismo.

# Ejercicio terapéutico: Dolor lumbar no específico



## OBJETIVOS GENERALES

- Aprender a diseñar un programa de ejercicios de 8 semanas para un paciente con dolor lumbar no específico.
- Concienciar de la importancia de los determinantes personales a la hora de plantear un programa de ejercicio terapéutico para un paciente con dolor lumbar no específico.
- Desarrollar habilidades como consultor de ejercicio terapéutico en relación con los problemas de dolor lumbar no específico.

## Ejercicio terapéutico: Dolor lumbar no específico



### OBJETIVOS DEL CASO

- **Seleccionar** con precisión los ejercicios terapéuticos adecuados para un paciente con dolor lumbar no específico.
- **Considerar** dentro del proceso de razonamiento clínico y ser capaz de realizar el descarte de los estados de mecanosensibilidad neural de baja intensidad.
- **Identificar** la fase del cambio, con respecto al ejercicio, en la que se encuentra el paciente con dolor lumbar, susceptible de beneficiarse de un programa de ejercicio terapéutico.
- **Identificar** las barreras y facilitadores del paciente con respecto al ejercicio físico.
- **Identificar y medir** las conductas de evitación por miedo relativas a la discapacidad provocada por el dolor lumbar.
- **Implementar** herramientas educativas para promover cambios en el estilo de vida del paciente.