

PATOLOGÍAS DE COLUMNA

La clasificación de los TME de origen laboral por zonas anatómicas permite conocer cada una de estas y cómo funcionan en nuestro cuerpo.

Cervicalgia

La cervicalgia corresponde a contractura muscular incontrolable y persistente en la región cervical posterior, la cual genera dolor en la región cervical. Este cuadro doloroso, también se le conoce como “síndrome cervical”, “síndrome de tensión cervical” o de forma coloquial “dolor de cuello”.

Los músculos que con mayor frecuencia se ven afectados por esta contractura son el trapecio en su porción superior y el elevador de la escápula. Los factores desencadenantes de esta contractura están asociados a una sobrecarga de trabajo, al uso repetitivo de los músculos de la región posterior de cuello, o las posturas forzadas de cuello, mantenidas por largos períodos de tiempo.



Lumbalgia

De todos los TME que se producen por causas laborales o no laborales, la lumbalgia es la más generalizada en la población adulta.

Corresponde generalmente a una contractura muscular incontrolable y persistente de los músculos que se encuentran en la parte baja de la espalda, la cual, genera dolor en la región lumbar y muchas veces incapacidad para moverse.

Este cuadro doloroso también se le conoce como “lumbago”. Los músculos que con mayor frecuencia se ven afectados por esta contractura son los paravertebrales en su porción inferior y el cuadrado lumbar.

Los factores desencadenantes de esta contractura están asociados a sobrecargas continuadas de la musculatura lumbar, la cual puede suceder por motivos laborales o por otros motivos no laborales. Suele ser común en personas que por su actividad laboral permanecen largos periodos de tiempo sentados, sobre todo, en mala posición. También es frecuente en personas que mantienen posturas forzadas de columna de forma prolongada, sobre todo en flexión.