

# Artrosis Lumbar



Sociedad Española de  
Reumatología

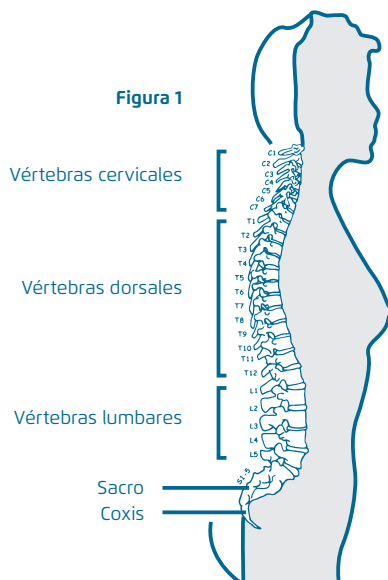


Fundación Española de  
Reumatología

## ¿QUÉ ES?

La artrosis lumbar se produce cuando se lesiona o degenera el cartílago de las articulaciones de la columna lumbar.

La columna vertebral del hombre está formada por los siguientes segmentos: cervical, dorsal, lumbar y sacrococcígeo (Figura 1). La columna lumbar está formada por cinco vértebras que se sitúan en la espalda, entre las costillas y la pelvis. La unión entre las vértebras contiguas se realiza mediante varias superficies articulares cubiertas por cartílago. Cuando ese cartílago se desgasta, se produce la artrosis lumbar. Para hacer referencia a cada una de estas vértebras se utilizará la letra L de "lumbar" y el número que corresponda, empezando a contar las vértebras desde el inicio del segmento; así la cuarta vértebra lumbar será L4.



La artrosis lumbar es muy frecuente en personas mayores a 50 años y es más frecuente en mujeres que en hombres. Es una causa muy frecuente de dolor de espalda (lumbalgia) a

pesar de que en algunas ocasiones pasa desapercibida porque no produce síntomas.

## ¿A QUÉ SE DEBE?

La causa de la artrosis se considera que es la consecuencia de una suma de factores genéticos y ambientales aunque en algunos casos hay una causa clara como un traumatismo previo, una infección, una malformación congénita... En estos casos, se considera que la artrosis es secundaria (consecuencia) a este proceso. En la inmensa mayoría de los casos de artrosis lumbar no existe una causa clara que justifique la artrosis y por tanto, se considera que aparece debido a la suma de ciertos factores genéticos y ambientales.

## ¿QUÉ SÍNTOMAS PRODUCE?

Los síntomas de la artrosis lumbar son el dolor, la rigidez y la limitación de la movilidad.

El síntoma más frecuente de la artrosis lumbar es el dolor de características mecánicas, esto es, que aparece con el movimiento y la sobrecarga lumbar y mejora con el reposo. Generalmente, el dolor se localiza en la propia columna lumbar pero en ocasiones también puede producir dolor "irradiado", es decir, localizado en zonas próximas como en la nalga o en la cara posterior y lateral del muslo.

La artrosis lumbar también puede ser asintomática, es decir, no produce ningún síntoma y se diagnostica de manera fortuita al realizar radiografías lumbares por otros motivos.

En algunos casos, las vértebras lumbares artróticas pueden producir complicaciones neurológi-

cas. Una de estas complicaciones es la compresión por parte de las vértebras de un nervio que sale cerca de ellas dando lugar a un cuadro de "ciática" que produce un dolor que en ocasiones el paciente describe como "una corriente" que se extiende por una de las piernas. Otra complicación es la compresión de las raíces nerviosas por estenosis (estrechamiento) del canal lumbar. El dolor puede afectar a los muslos, empeora al caminar y mejora al pararse o sentarse.

## ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

El diagnóstico de la artrosis se realiza teniendo en cuenta los síntomas que explica el paciente (dolor, rigidez y limitación del movimiento) así como la exploración realizada por el reumatólogo en la que suele destacar dolor y limitación de la movilidad de la columna lumbar. Las pruebas complementarias más frecuentemente solicitadas son las radiografías simples de columna lumbar en las que se puede apreciar signos típicos. En general, no es preciso realizar otras pruebas de imagen como resonancia o TC lumbar, excepto que se sospeche una complicación asociada. La realización de una analítica sanguínea tampoco es precisa para el diagnóstico.

## TRATAMIENTO

El objetivo del tratamiento es mejorar el dolor y mejorar la calidad de vida. Para ello, se dispone de varias alternativas: medidas físicas, fármacos y cirugía.

### MEDIDAS FÍSICAS

1. **Perder peso:** no es conveniente el sobrepeso ni la obesidad dado que ocasionan sobrecarga de la columna lumbar.

2. **Medidas posturales:** debe descansar en una cama que sea dura, es preferible dormir de lado con las piernas ligeramente flexionadas, con una almohada baja y cómoda que se adapte bien al cuello. Evite dormir boca abajo y realizar siestas en el sofá. Cuando se siente en una silla trate de apoyar la espalda en el respaldo. Evite levantar peso del suelo sin doblar las rodillas.
3. **No cargue pesos:** si lleva bolsas de la compra, hágalo repartiendo el peso en dos bolsas una en cada mano. Si utiliza un carro de la compra es preferible que lo empuje a que tire de él.
4. **Realizar ejercicio:** camine diariamente. También es aconsejable que realice ejercicios que refuercen la musculatura lumbar.
5. **Aplicación de calor local:** está indicado sobre todo durante la fase aguda o de intensificación del dolor. El calor local puede aplicarse mediante una manta eléctrica, un chorro o una bolsa de agua caliente. Debe tenerse en cuenta que el calor local debe aplicarse durante pocos minutos (10 minutos aproximadamente) varias veces al día.

## TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

El tratamiento habitualmente consiste en la utilización de analgesia convencional (paracetamol) y si no es suficiente se puede asociar antiinflamatorios durante la fase aguda del dolor. En pacientes en los que está contraindicada la utilización de antiinflamatorios pueden ser útiles los fármacos analgésicos opioides como el tramadol. Por otro lado, si se

considera que el componente de contractura muscular es importante, se pueden asociar relajantes musculares durante la fase aguda.

En algunas ocasiones, los pacientes con artrosis lumbar severa asociada a una complicación neurológica, como por ejemplo la compresión de una raíz nerviosa o la estenosis de canal, requieren asociar otro tipo de fármacos como la pregabalina o la gabapentina que serán indicados por su reumatólogo.

## CIRUGÍA

La cirugía está indicada cuando el resto de los tratamientos no logra controlar el dolor o el paciente se encuentra muy invalidado por la enfermedad. Otra indicación de cirugía es la presencia de complicaciones neurológicas asociadas a artrosis lumbar como la estenosis de canal lumbar o cuadros de ciatalgia no controlados adecuadamente con tratamiento farmacológico.

## EVOLUCIÓN

La artrosis lumbar es una enfermedad crónica que se desarrolla a lo largo de muchos años. El pronóstico de la artrosis lumbar generalmente es bueno. Actualmente, no existe un tratamiento curativo pero sí tratamientos para que los síntomas que origina se puedan aliviar permitiendo que el paciente tenga la mejor calidad de vida posible.

## COMENTARIO

El reumatólogo es el médico con mayor experiencia para establecer el diagnóstico de artrosis lumbar y diferenciarla de las otras enfermedades articulares, así como para instaurar el tratamiento óptimo según el grado de la enfermedad. El reumatólogo le remitirá a otros especialistas cuando sea necesario y le aconsejará en su momento acerca de la conveniencia de la cirugía.