



## LA HERNIA DISCAL

En este número

---

QUE ES UNA HERNIA DISCAL

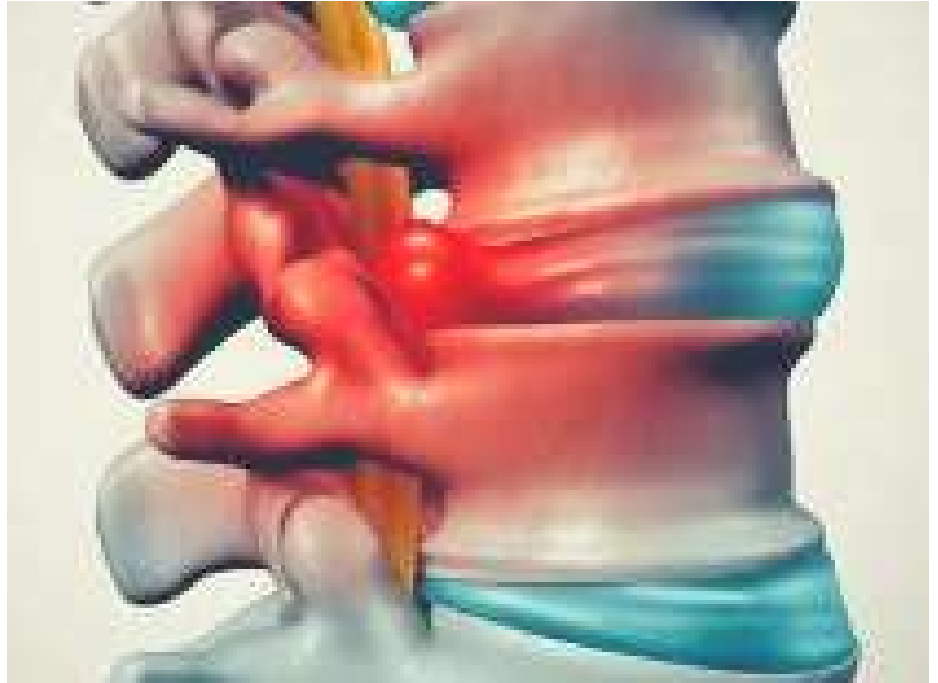
---

SINTOMAS ASOCIADOS CON UNA HERNIA DISCAL

---

COMO AYUDA LA QUIROPRACTICA

---



## Discos interveterbrales, y hernia discal

Entre las vértebras cervicales, dorsales y lumbares existe un amortiguador, llamado "disco intervertebral". Está compuesto por dos partes: la parte central de consistencia gelatinosa que se denomina "núcleo pulposo", y una cobertura fibrosa que lo mantiene en su lugar y se denomina "anillo fibroso". El anillo fibroso es más grueso en la porción anterior del disco, por lo que la pared posterior es más frágil. Por ese motivo la mayoría de las veces en las que el anillo se rompe, causando una hernia discal, lo hace por detrás.

Con el paso del tiempo, la carga que soporta el disco hace que el núcleo pulposo se vaya desgastando y pierda altura. Ese proceso, conocido como "artrosis vertebral", no es una enfermedad en sí misma, sino que la mayoría de las personas sanas, a partir de los 30 años, comienzan a tener cierto grado de desgaste. De hecho, los ancianos suelen perder altura porque el desgaste del núcleo pulposo hace que el disco pierda espesor, por lo que las vértebras se acercan entre sí. A la inversa, cuando la carga disminuye los discos dejan de estar comprimidos y se incrementa la separación entre las vértebras. Eso ocurre durante la noche, cuando al estar acostados desaparece la carga vertical. Se calcula que una persona de edad media puede aumentar hasta dos centímetros de altura durante la noche.

**Las hernias :  
mayor  
incapacidad en  
los mayores de  
45 años.**

**1% de la  
población posee  
discapacidad  
crónica por  
hernia discal.**

**La hernia discal es una condición en la que parte del disco intervertebral (núcleo pulposo) se desplaza hacia la raíz nerviosa, la presiona y produce lesiones neurológicas.**

Pueden ser contenidas (solo deformación, también llamada protusión discal) o con rotura. La hernia provoca dolor en la zona donde se encuentra (cervicales o lumbares más frecuentemente).

### SÍNTOMAS DE UNA HERNIA

Una hernia discal puede producir una serie de manifestaciones clínicas, entre las más frecuentes están el lumbago y la ciática. Los síntomas y signos producidos por una hernia discal dependen si esta hernia comprime una raíz nerviosa, directamente la médula espinal o ambos a la vez. La molestia más común es dolor que limita el movimiento y se agrava con la extensión. El dolor también puede extenderse a un brazo (si se trata de una hernia cervical) o una pierna (con una hernia lumbar), siguiendo un patrón característico de la raíz en particular que esté implicada. En muchos casos la aparición del dolor ocurre al despertar, sin que haya habido ningún traumatismo o evento causante. Si se encuentra comprometida la función sensorial de la raíz nerviosa implicada, podría existir insensibilidad. Si se encuentra comprometida la función motora de una raíz esto producirá debilidad y pérdida de fuerza.



### QUE SOLUCIÓN OFRECE LA QUIROPRÁCTICA

El enfoque quiropráctico es siempre muy conservativo.

Un disco está hecho de 95% de agua, lo que significa que es muy movable. Se adapta a los cambios de los tejidos alrededor. Pensad en una cama de agua. Si os sentáis a un lado, el agua se escapa hasta el otro lado donde aparece un hinchazón. Pues en la columna ocurre lo mismo. Cuando una vértebra se mueve, presiona el disco que se deforma y en casos extremos sobresale creando una hernia.

**El quiropráctico, ajustando la columna, mueve la vértebra en su sitio, lo que permite al disco recuperar su posición inicial.** (¡Como cuando nos levantamos de la cama de agua!).

La cirugía elimina la presión del nervio o de la médula pero no va a la raíz del problema que es la vértebra fuera de su sitio. Así que con el tiempo, el disco volverá a hincharse. El dolor y otros síntomas volverán a aparecer. **Moviendo las vértebras, el quiropráctico no sólo quita la presión de los nervios sino que también elimina la causa del problema.**

**Las hernias son más frecuentes en las lumbares, entre la 4ª y la 5ª lumbar y entre la 5ª y el sacro.**

**En las cervicales, suelen resultar de un trauma (caída o accidente)**

