

Riesgos de utilizar una faja lumbar



Si sufres dolor en la zona lumbar, probablemente en algún momento te hayan recomendado o te hayas planteado utilizar una faja.

La faja lumbar actúa comprimiendo la zona y favoreciendo que la musculatura afectada por el “lumbago” no realice su trabajo de estabilización. Esto, reduce el dolor, pero al impedir el funcionamiento natural de la musculatura hará que se debilite más dejando aún más inestable la columna lumbar. Además, tiene efectos colaterales como afecciones de la piel, debido a la fricción o al calor que generan, problemas digestivos o de circulación sanguínea ya que producen aumento de la presión sanguínea y predispone en la formación de hernias inguinales y varicosidades en los testículos.

Beneficios

El uso de fajas lumbares tiene efectos positivos en:

- Aportar seguridad al movimiento y reducir el miedo al dar sujeción de la zona.
- Mantiene la zona caliente.
- Ayuda a relajar la musculatura.
- Colabora en romper el círculo: dolor → contracción muscular → espasmo → dolor.

¿Cuándo utilizar la faja lumbar?

Las fajas no se pueden utilizar constantemente. Únicamente se deberían utilizar en:

- **Lumbalgias agudas** y procesos en los que la contractura muscular limita la actividad de forma muy importante. De esta manera evitamos el reposo absoluto e intentamos normalidad la actividad diaria lo antes posible.
- **Problemas crónicos.**
- **Ante esfuerzos potencialmente excesivos para nuestra espalda.**

En el deporte, sólo es necesario recurrir a la faja cuando se practica halterofilia o alguna disciplina que se relacione con dicho deporte. En alguien que únicamente levanta peso en cantidades mínimas o medias, como las que se acostumbra en un gimnasio, no tiene sentido utilizarla.

De todas maneras, las fajas lumbares **no reducen las lesiones o el dolor**. Por lo tanto, no son consideradas como un equipo de protección. Además, las fajas no mitigan los peligros a los que se ven expuestos las personas que cargan pesos de forma repetida.

Contraindicaciones

- No se recomienda su uso en individuos **sanos**
- Tampoco su **uso constante**. Esto aumenta el riesgo de sufrir una lesión. Con la faja lumbar se piensa que se puede levantar más peso del que en realidad somos capaces. Además, los patrones de movimiento al levantar peso se modifican a peor.
- Ante problemas **cardiovasculares** por el aumento de la presión arterial que provocan. Algunos estudios relacionan su uso con una mayor incidencia de varices, hemorroides y hernias inguinales.

Conclusiones

No se debería recomendar el uso de faja lumbar como elemento “preventivo” de las lesiones de espalda.

Si alguna persona debería utilizarla por una patología previa, esa persona debería replantearse realizar tareas con esfuerzo sobre la zona lumbar.

El uso de faja lumbar puede convertirse en un riesgo, si a partir de su uso se genera una sensación de “falsa seguridad”, la que lo lleva a exceder sus límites normales de trabajo.

Lo que sí es efectivo es una buena faja **MUSCULAR**. Mejorando la capacidad de los músculos estabilizadores profundos se reducen significativamente los dolores lumbares y la frecuencia de episodios repetitivos.

El fortalecimiento de la musculatura profunda del abdomen además de ayudarnos a evitar lesiones, también evita problemas como la incontinencia urinaria y el prolapso.

Pero es necesario recordar que el dolor en la columna lumbar es un síntoma que debe ser examinado por un profesional de la salud. Por eso es necesario realizar una evaluación orientada a diagnosticar las posibles patologías que están causando esa sintomatología.

Ana González

FISIOTERAPEUTA

info@clinicareactive.com

982873799