

TERAPIA COGNITIVA FUNCIONAL EN EL ABORDAJE DE PERSONAS CON DOLOR LUMBAR CRÓNICO. REPORTE DE CASO

AUTORES:
Acevedo Cruz N, Vera
W, Escobar N, Aguilera M.

Facultad de Medicina. Universidad Nacional del Nordeste.
KineMOVE, Ciudad de Resistencia, Chaco.

DOLOR LUMBAR

Principal causa de discapacidad.
En el 90% de los casos no hay
causa nociceptiva específica.
Esta modulado por cambios en
los sistemas neuroendocrino-
inmune-motor que interactúan y
están influenciados por múltiples
factores.

PRESENTACION DEL PACIENTE

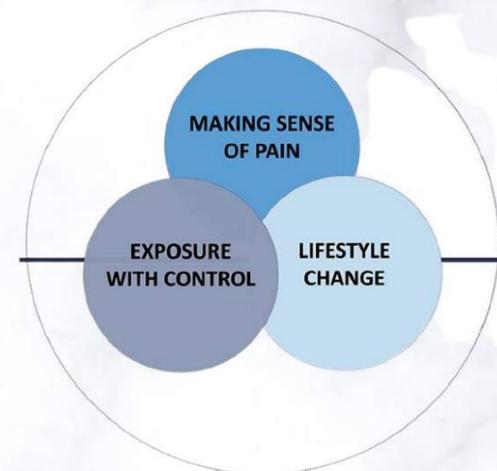
- Mujer de 45 años
- Ocupación: desocupada (ex integrante de fuerza de seguridad-instructora de fitness)
- Diagnóstico: dolor lumbar crónico
- Evolución: 2 años aprox.
- Antecedentes: Dolor súbito con gesto de burpee en el gimnasio a mediados del año 2020
- Discapacidad del 70 % Oswestry Disability Index (ODI)
- 37 puntos Tampa Scale of Kinesiofobia (TSK)

OBJETIVOS TERAPÉUTICOS

- Dar sentido a la experiencia dolorosa de la persona
- Disminuir la kinesiofobia.
- Crear experiencias de movimiento gradualmente.
- Estimular el cambio de hábitos
- Devolver la independencia funcional

TERAPIA FUNCIONAL COGNITIVA

Enfoque conductual integrado y flexible para individualizar el tratamiento, respaldado por un marco de razonamiento clínico multidimensional para identificar los factores modificables y no modificables asociados con el dolor lumbar incapacitante de un individuo.



PLAN DE TRATAMIENTO

- 1 sesión semanal en consultorio a lo largo de 10 semanas con recomendaciones y ejercicios para el hogar.
Las sesiones se dividieron en 3 partes;
- **Educación en neurociencias del dolor** a través de metáforas para entender los procesos subyacentes a la experiencia dolorosa de la paciente y disminuir su valor amenazante.
 - **Ejercicios de exposición gradual al movimiento:** globales, multiplanares, que involucren los movimientos evitados por la persona para evitar el dolor
 - **Recomendaciones para el cambio de hábitos:** higiene del sueño, interconsulta nutricional y psicológica, actividades lúdicas, etc.

RESULTADOS

- Discapacidad del 15 % ODI
- 11 puntos TSK.
- Mejora de hábitos en general
- Aumentó la tolerancia al esfuerzo físico medida con REP/ EVA
- Mejoró calidad de vida
- Recuperó su independencia funcional

CONCLUSIÓN

La CFT resultó ser una alternativa válida para el tratamiento del dolor lumbar crónico ya que aborda factores relacionados con la experiencia dolorosa que van más allá del modelo patoanatómico, teniendo en cuenta el factor biopsicosocial.

REFERENCIAS

- O'Sullivan PB, Caneiro JP, O'Keefe M, Smith A, Dankaerts W, Fersum K, "et al". Cognitive Functional Therapy: An Integrated Behavioral Approach for the Targeted Management of Disabling Low Back Pain. Perspective [internet] 2018 [consultado 21 de julio de 2022]; 98 (5): 408-423.
- Hartvigsen J, Hancock MJ, Kongsted A, Louw Q, Ferreira ML, Genevay S, "et al". What low back pain is and why we need to pay attention. The Lancet [internet] 2018 [consultado 21 de julio de 2022]; 391(10137): 2356-2367
- Alrwaily M, Timko M, Schneider M, Stevans J, Bise C, Hariharan K, "et al". Treatment-Based Classification System for Low Back Pain: Revision and Update. Perspective [internet] 2016 [consultado 21 de julio de 2022]; 98(7): 1057-1066.
- Butler D, Moseley L. Explicando el dolor. 1ª edición. Adelaide, Australia: NoiGroup; 2003.
- Louw A, Zimney K, O'Hotto C, Hilton S. La aplicación clínica de enseñar a las personas sobre el dolor. Taylor & Francis Online [internet] 2016 [consultado 21 de julio de 2022]; 32(5): 385-395.