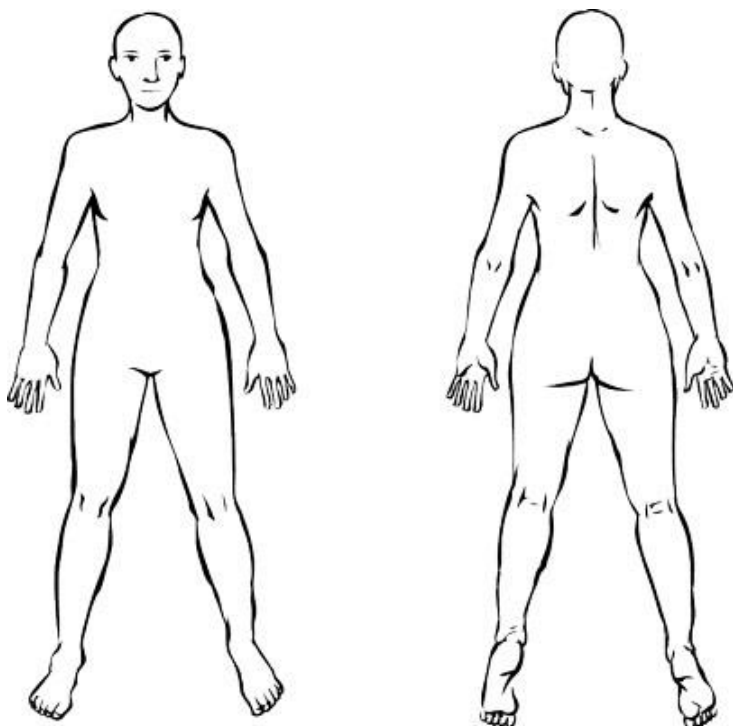
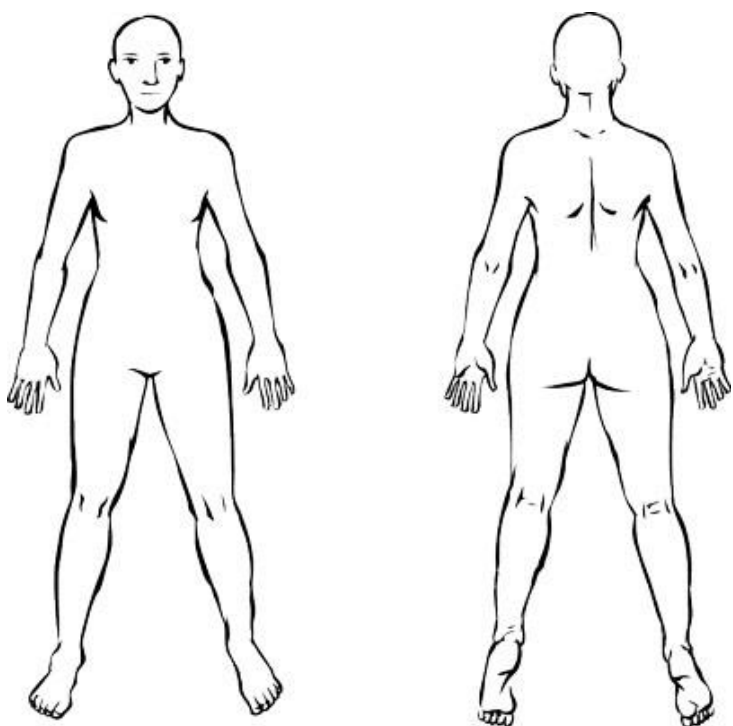


Localización topográfica de los puntos.



Localización topográfica del dolor.



Anexo II. OSWESTRY TEST.

ANEXO I. Escala de incapacidad por dolor lumbar de Oswestry 1.0 (Flórez et al¹⁹)

Por favor lea atentamente: Estas preguntas han sido diseñadas para que su médico conozca hasta qué punto su dolor de espalda le afecta en su vida diaria. Responda a todas las preguntas, señalando en cada una sólo aquella respuesta que más se aproxime a su caso. Aunque usted piense que más de una respuesta se puede aplicar a su caso, marque sólo aquella que describa MEJOR su problema.

1. Intensidad de dolor

- Puedo soportar el dolor sin necesidad de tomar calmantes
- El dolor es fuerte pero me arreglo sin tomar calmantes
- Los calmantes me alivian completamente el dolor
- Los calmantes me alivian un poco el dolor
- Los calmantes apenas me alivian el dolor
- Los calmantes no me quitan el dolor y no los tomo

2. Cuidados personales (lavarse, vestirse, etc.)

- Me las puedo arreglar solo sin que me aumente el dolor
- Me las puedo arreglar solo pero esto me aumenta el dolor
- Lavarme, vestirme, etc., me produce dolor y tengo que hacerlo despacio y con cuidado
- Necesito alguna ayuda pero consigo hacer la mayoría de las cosas yo solo
- Necesito ayuda para hacer la mayoría de las cosas
- No puedo vestirme, me cuesta lavarme, y suelo quedarme en la cama

3. Levantar peso

- Puedo levantar objetos pesados sin que me aumente el dolor
- Puedo levantar objetos pesados pero me aumenta el dolor
- El dolor me impide levantar objetos pesados del suelo, pero puedo hacerlo si están en un sitio cómodo (ej. en una mesa)
- El dolor me impide levantar objetos pesados, pero si puedo levantar objetos ligeros o medianos si están en un sitio cómodo
- Sólo puedo levantar objetos muy ligeros
- No puedo levantar ni elevar ningún objeto

4. Andar

- El dolor no me impide andar
- El dolor me impide andar más de un kilómetro
- El dolor me impide andar más de 500 metros
- El dolor me impide andar más de 250 metros
- Sólo puedo andar con bastón o muletas
- Permanezco en la cama casi todo el tiempo y tengo que ir a rastras al baño

5. Estar sentado

- Puedo estar sentado en cualquier tipo de silla todo el tiempo que quiera
- Puedo estar sentado en mi silla favorita todo el tiempo que quiera
- El dolor me impide estar sentado más de una hora
- El dolor me impide estar sentado más de media hora
- El dolor me impide estar sentado más de diez minutos
- El dolor me impide estar sentado

6. Estar de pie

- Puedo estar de pie tanto tiempo como quiera sin que me aumente el dolor
- Puedo estar de pie tanto tiempo como quiera pero me aumenta el dolor
- El dolor me impide estar de pie más de una hora
- El dolor me impide estar de pie más de media hora
- El dolor me impide estar de pie más de diez minutos
- El dolor me impide estar de pie

7. Dormir

- El dolor no me impide dormir bien
- Sólo puedo dormir si tomo pastillas
- Incluso tomando pastillas duermo menos de seis horas
- Incluso tomando pastillas duermo menos de cuatro horas
- Incluso tomando pastillas duermo menos de dos horas
- El dolor me impide totalmente dormir

8. Actividad sexual

- Mi actividad sexual es normal y no me aumenta el dolor
- Mi actividad sexual es normal pero me aumenta el dolor
- Mi actividad sexual es casi normal pero me aumenta mucho el dolor
- Mi actividad sexual se ha visto muy limitada a causa del dolor
- Mi actividad sexual es casi nula a causa del dolor
- El dolor me impide todo tipo de actividad sexual

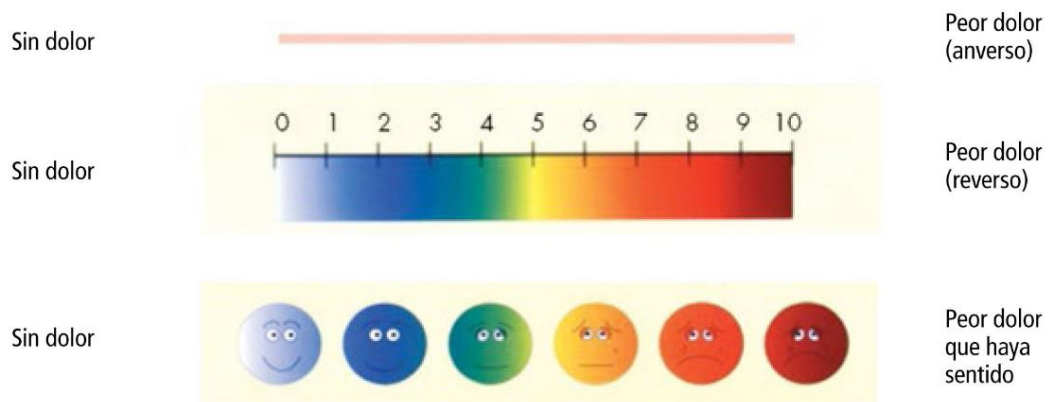
9. Vida social

- Mi vida social es normal y no me aumenta el dolor
- Mi vida social es normal, pero me aumenta el dolor
- El dolor no tiene un efecto importante en mi vida social, pero sí impide mis actividades más enérgicas, como bailar, etc.
- El dolor ha limitado mi vida social y no salgo tan a menudo
- El dolor ha limitado mi vida social al hogar
- No tengo vida social a causa del dolor

10. Viajar

- Puedo viajar a cualquier sitio sin que me aumente el dolor
- Puedo viajar a cualquier sitio, pero me aumenta el dolor
- El dolor es fuerte, pero aguanto viajes de más de dos horas
- El dolor me limita a viajes de menos de una hora
- El dolor me limita a viajes cortos y necesarios de menos de media hora
- El dolor me impide viajar excepto para ir al médico o al hospital

Anexo III. ESCALA ANALÓGICA VISUAL O EVA.



Anexo IV. Estiramientos y ejercicios grupo control.

Día 1: Estiramientos lumbares:



Día 2: Estiramiento psoas y piramidal.



Día 3: Estiramiento isquiotibiales y glúteos.



Día 4: Ejercicios de movilidad de columna lumbar en cuadrupedia.





Día 5: Repaso de todos los ejercicios.



Anexo V. Consentimiento Informado General.

<p>PROYECTO COMPARATIVO DEL TRATAMIENTO PROTOCOLIZADO VS FISIOTERAPIA INTEGRADA EN EL TRATAMIENTO DEL DOLOR LUMBAR CRÓNICO INESPECÍFICO.</p>

Hoja de información a los participantes:

Se solicita autorización para su participación en este estudio cuyo objetivo es valorar la eficacia de un tratamiento integrado de fisioterapia en casos de Dolor Lumbar Crónico Inespecífico y el mantenimiento de la mejoría a corto, medio y largo plazo.

La participación en el estudio no supone ningún riesgo para Vd., y el beneficio obtenido será una mejora de su patología de base (Dolor Lumbar Inespecífico) tanto si se encuentra en el grupo control como en el intervención, porque ambos grupos recibirán tratamiento de la patología en cuestión.

Su participación en el estudio es voluntaria, si decide no participar tenga certeza que no se va a modificar la relación con los profesionales sanitarios que le prestarán asistencia sanitaria.

Los datos serán revisados exclusivamente por el equipo investigador y serán utilizados exclusivamente para obtener conclusiones científicas. En el estudio no habrá ningún dato que le identifique a Vd, y todos los resultados estarán protegidos por la Ley 15/99 de Protección de Datos de Carácter Personal. El estudio se llevará a cabo según la normativa ética (Declaración de Helsinki actualizada y normas de buena práctica clínica)

El estudio será sometido a revisión por el Comité Ético de Investigación del SACYL, que ha dado su aprobación para que el mismo se pueda llevar a cabo.

Se entregará copia de esta información (hoja 1) y del consentimiento (hoja 2) firmado y fechado.



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del estudio:

Yo,.....

He leído la hoja de información que se me ha entregado.

He podido hacer preguntas sobre el estudio.

He recibido suficiente información sobre el estudio.

He hablado con

Comprendo que mi participación es voluntaria.

Comprendo que puedo retirarme del estudio:

1º Cuando quiera.

2º Sin tener que dar explicaciones.

3º Sin que esto repercuta en mis cuidados médicos.

Presto libremente mi conformidad para participar en el estudio.

Y **SI** () **NO** () solicito que se me informe a mí y a la UMH del resultado de las pruebas.

Fecha

Firma del paciente

Fecha

Firma del investigador de Campo

Si usted desea cualquier información adicional además de la que se le ha facilitado en el momento de firmar este consentimiento puede obtenerla del Investigador principal D.....en los siguiente números de teléfono:

Anexo VI. Consentimiento Informado Punción Seca.

Tratamiento de los puntos gatillo miofasciales mediante punción seca. Información

Lea este documento con atención y realice las preguntas que crea convenientes para entender perfectamente el procedimiento para el cual le pedimos su consentimiento informado para el tratamiento de _____

¿Qué es un punto gatillo miofascial?

Un punto gatillo miofascial es una zona de contractura situada dentro de una banda tensa muscular.

El punto es doloroso a la compresión y puede provocar dolor y limitación de movimiento.

¿En qué consiste el tratamiento de estos puntos mediante punción seca?

El tratamiento se lleva a cabo introduciendo una aguja de acupuntura en el punto gatillo miofascial (PGM). La mayoría de las veces se aplican diversos pinchazos sin extraer la aguja. Se establece una pauta de una sesión semanal hasta un máximo de 6 sesiones. Si tras la tercera sesión no se aprecia ninguna mejoría, el tratamiento se suspendería.

La técnica la realizan fisioterapeutas formados específicamente para aplicarla y que disponen de la titulación que así lo acredita.

¿Qué objetivos se quieren conseguir con la aplicación de esta técnica?

El objetivo es disminuir el dolor y otros problemas derivados de los puntos gatillo miofasciales.

¿Qué alternativas hay a este tratamiento?

Los PGM pueden tratarse también manualmente con estiramientos, presiones, masajes... Estas técnicas suelen combinarse con la punción.

¿Puedo sufrir efectos secundarios o complicaciones al ser tratado con esta técnica?

Es habitual sentir molestias en el lugar de aplicación de la técnica, que desaparecen tras unas horas.

Las personas muy sensibles pueden sufrir mareos durante la punción, pero como siempre se aplica con el paciente tumbado, esta complicación no representa ningún riesgo para la salud.

También son posibles otros efectos secundarios (dermatitis por contacto, hematomas, espasmo muscular, mioedema, infección...) aunque son muy poco frecuentes. Para evitar la infección se aconseja dejar transcurrir 24 horas tras el tratamiento antes de bañarse en una piscina o baños públicos.

Si se pinchan los músculos del tórax existe el riesgo de provocar un neumotórax (entrada de aire en el espacio pleural). Sin embargo, la aplicación de la técnica con las precauciones adecuadas convierte este riesgo en una posibilidad remota.

Asimismo, al pinchar en zonas donde hay nervios, la incisión de la aguja puede provocar una sensación de ramba desagradable. Debe avisar al/a la fisioterapeuta para que pueda modificar la zona del pinchazo para evitar que el nervio afectado se lesione.

¿Existen otros riesgos derivados del estado de salud previo del/de la paciente?

En las alergias a los metales, especialmente al níquel, no pueden utilizarse las agujas de acupuntura normales. El embarazo no constituye una contraindicación, pero si usted está embarazada, debería comunicárnoslo. Los pacientes tratados con anticoagulantes son más propensos a sufrir hemorragias, así como los inmunodeprimidos o linfadenectomizados lo son a sufrir infecciones. En hipotiroidismo pueden provocarse edemas en el músculo pinchado y debe evitarse la punción seca en enfermedades de la piel como soriasis.

Si usted se encuentra en alguna de estas circunstancias comuníquese al/a la fisioterapeuta.

¿Por qué le pedimos el consentimiento para realizarle la punción?

El propósito no es alarmarle/a ni librar de responsabilidad al/a la fisioterapeuta que le atiende. Sólo representa un esfuerzo para que usted, a partir de esta información, pueda tomar la decisión, libre y voluntaria, de autorizar o rechazar este procedimiento.



Tratamiento de los puntos gatillo miofasciales mediante punción seca.

Declaración de consentimiento:

Yo,..... con..... años de edad

Yo,..... con..... años de edad y con DNI....., en calidad de (padre, madre, tutor, etc.).

DECLARO

Que he sido informado por..... de los riesgos y beneficios del tratamiento con punción seca; que me han explicado las posibles alternativas y que sé que, en cualquier momento, puedo revocar mi consentimiento.

Que estoy satisfecho con la información recibida, que he podido formular todas las preguntas que he creído oportunas y que me han sido aclaradas todas las dudas planteadas.

En consecuencia, doy mi consentimiento.

MADRID, de de

Firma del paciente	Firma del representante legal (si fuese necesario)	Firma del/de la fisioterapeuta Nombre: Núm. Colegiado/a

Que revoco el consentimiento otorgado el día de de y no deseo continuar con el tratamiento, que doy por finalizado con esta fecha.

MADRID,..... de de

Firma del paciente	Firma del representante legal (si fuese necesario)	Firma del/de la fisioterapeuta Nombre: Núm. Colegiado/a

En cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de Diciembre, de protección de datos de carácter personal, le informamos que sus datos de carácter personal quedarán registrados en un fichero del que es titular Patricia Hernández Roncero y serán utilizados para la gestión de los servicios contratados por usted, con la debida profesionalidad y acorde a su estado de salud.

