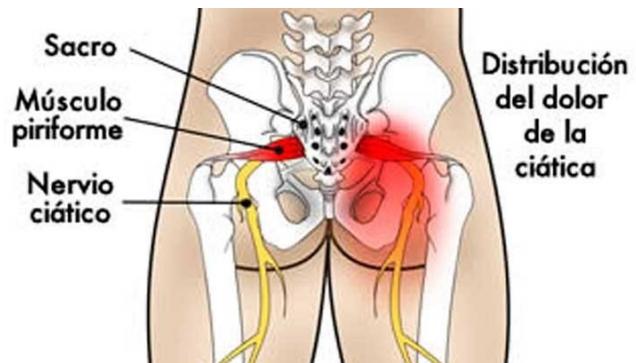
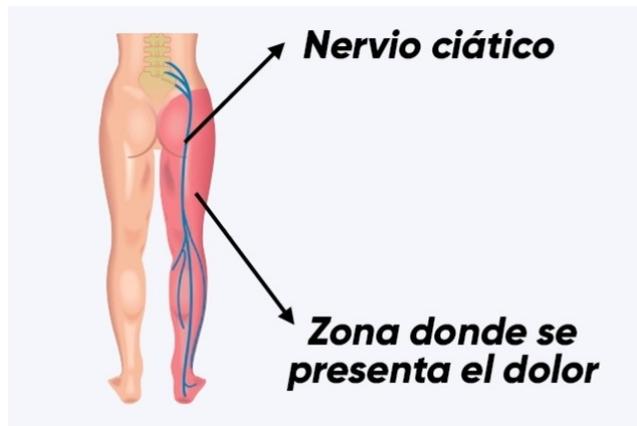


Cómo curar el nervio ciático inflamado

Mayo 2018

El nervio ciático es el mayor nervio del cuerpo humano siendo formado por varias terminaciones nerviosas que provienen de la columna vertebral L-3 (tercera lumbar). Este tiene inicio al final de la columna, pasando por los glúteos y parte posterior del muslo, y cuando llega a la rodilla se divide entre el nervio tibial y fibular común, llegando hasta los pies. Y es en este trayecto que puede causar dolor con sensación de hormigueo, de puntadas y de choques eléctricos.

Cuando existe compresión o inflamación de este nervio, surge el **dolor en la ciática** que causa síntomas como dolor intenso en la espalda, glúteos o piernas, dificultad en mantener la columna recta y dolor al caminar.



Síntomas del Nervio Ciático inflamado

Si cree que puede tener una inflamación en el nervio ciático, seleccione sus síntomas y vea cuáles son las probabilidades:

1. Dolor con sensación de hormigueo, entumecimiento o shock en la columna, glúteos, pierna o planta del pie.
Sí
No
2. Sensación de quemazón, puntadas o pierna cansada.
Sí
No
3. Debilidad en una o en las dos piernas.
Sí
No
4. Dolor que se intensifica con el reposo.
Sí
No
5. Dificultad para caminar o quedarse mucho tiempo en la misma posición.
Sí
No

Muchas veces estos síntomas están asociados a alteraciones en la columna, como [hernia discal](#), espondilosis o artrosis en la columna. Por esta razón, cuando los primeros síntomas surgen es muy importante consultar al médico para que sean realizadas algunas pruebas en el consultorio y exámenes de rayos x en la columna para evaluar si esta posee alguna alteración que esté comprimiendo el nervio, dando origen a los síntomas.

Cuando la persona presenta otros síntomas como sensación de puntadas, ardor y sensación de tener las piernas cansadas y pesadas, esto no tiene relación con el nervio ciático, pero son características del síndrome de dolor miofascial, que muchas veces es confundido con alteraciones del nervio ciático.

Cómo saber si es dolor en la ciática

Los exámenes de imagen como rayos X y resonancia magnética pueden ser útiles para evaluar la columna ayudando a identificar lo que está comprimiendo el nervio. En caso que la columna esté saludable y sin alteraciones, la causa del dolor en la ciática debe ser solamente muscular o del tejido conectivo y el tratamiento es relativamente más simple.

Tratamientos para el nervio ciático inflamado

1. Medicamentos

Los medicamentos indicados para combatir el dolor en la ciática prescritos por el ortopedista pueden ser Paracetamol, Ibuprofeno o algunos más fuertes que son derivados de la morfina como el Tramadol, acompañado de un relajante muscular como el Diazepan. Pero una forma más natural de combatir el dolor es tomar complejo de vitamina B, ya que ésta mejora la salud de los nervios. Estos medicamentos son reemplazados por una piedra de rio de unas 5 o mas pilgadas por 1 pulgada de grosor, calentada y aplicada sobre la 3ra. Lumbar, con un paño o tohalla para no aplicar temperatura muy alta que cause daño e ir rebajando el grosor cada 5 minutos, de un total de unos 40 minutos de aplicación de la piedra, para disolver los cristales de acido urico que oprimen el nervio causante del dolor. Despues aplicar masaje con aceite, talco o crema por unos 10 minutos.



2. Masajes

Un tratamiento casero para el nervio ciático inflamado son los masajes con crema hidratante o con aceites, ya que pueden ser aplicados como tratamiento casero para aliviar el dolor y mejorar la movilidad, ya que relaja los músculos de la espalda, piernas y glúteos, disminuyendo así la compresión en el nervio.

3. Ejercicios

El reposo empeora el dolor, así como también quedarse mucho tiempo en la misma posición y por esto los ejercicios leves son bienvenidos. Inicialmente son más recomendados los estiramientos que pueden ser hechos con la persona acostada boca arriba y abrazando las piernas.

4. Fisioterapia

En la mayoría de los casos, el tratamiento de la inflamación o compresión del nervio ciático envuelve la realización de sesiones de fisioterapia con aparatos que reducen el dolor y la inflamación, además de la realización de ejercicios a través de técnicas manuales para fortalecer y estirar los músculos de la pierna afectada mejorando la irrigación sanguínea del nervio ciático, normalizando el tono muscular de los glúteos y de las piernas.

Además de esto, también se recomienda la aplicación de calor localizado sobre la región a tratar, y la realización de estiramientos para aliviar la compresión del nervio. Vea otros cuidados y opciones caseras para tratar el nervio ciático en [Tratamiento casero para el nervio ciático](#).

Algunas veces cuando estos problemas están asociados a mala postura, el fisioterapeuta puede recomendar también la realización de un tratamiento llamado Reeducción de la postura global - RPG, en el cual existe una corrección de la postura y el estiramiento de los músculos responsables por la alteración de la postura.

5. Alimentación

Durante una crisis del nervio ciático se debe preferir alimentos antiinflamatorios como salmón, ajo, cebolla, linaza, chía y ajonjolí. Pero también es importante reducir el consumo de alimentos que aumentan la inflamación en el cuerpo, que son principalmente las carnes procesadas como salchicha, embutidos y bacon.

6. Tratamiento alternativo

Además de lo nombrado anteriormente, existen otras opciones que también pueden completar el tratamiento, que incluye realizar sesiones de acupuntura y reflexología para el alivio de dolor y del malestar.

En Cuarzoarauca.com usamos piedra caliente con masaje, con excelentes y definitivos resultados. Como se explica en el punto 1. medicamentos.

7. Cirugía en la columna

Es solo realizada en los casos más graves, cuando hay hernia discal que no mejora con los tratamientos indicados anteriormente. En este caso el cirujano puede decidir retirar el disco vertebral y unir una vértebra con la otra.

Cómo evitar que el dolor vuelva

Para prevenir una nueva crisis de la ciática, se debe:

- Hacer regularmente estiramientos para estirar los músculos de las piernas y de la columna;
- Evitar el sedentarismo y practicar regularmente actividades como caminata, pilates o hidrogimnasia, ya que fortalecen y estiran los músculos;
- Tratar de mantener la postura de la espalda correcta tanto de pie como sentado;
- Estar siempre dentro del peso ideal;
- Mantener el abdomen siempre fuerte para proteger la columna.

Qué causa el dolor en el nervio ciático

El dolor del nervio ciático ocurre cuando sufre una compresión, lo que es común cuando la persona posee una hernia de disco lumbar, especialmente entre L4, L3 y L5, también porque se aprieta el canal de la médula, se desalinea una vértebra o hay un aumento del tono y de la firmeza del glúteo.

Mujeres que practican actividad física en el gimnasio y tienen los glúteos muy trabajados pueden tener dolor en la ciática porque hay un aumento del tono o puede haber una contractura en los glúteos, más específicamente en el músculo piriforme.

Alrededor del 8% de la población mundial sufre de dolor en la ciática, porque las terminaciones nerviosas pasan por dentro del músculo piriforme, y éste cuando está muy tenso o con una contractura, comprimen el nervio, llevando al surgimiento del dolor con sensación de adormecimiento, choques eléctricos u hormigueo.

Nervio ciático inflamado en el embarazo

Durante el embarazo es común que el nervio ciático sea afectado debido al rápido aumento de peso, el crecimiento de la barriga y la alteración del centro de gravedad de la mujer, lo que puede llevar la compresión de este nervio. Cuando esto ocurre en el embarazo se debe buscar un médico o un fisioterapeuta para iniciar el tratamiento y minimizar los síntomas presentes. El tratamiento puede ser hecho con ejercicios de estiramiento, compresas calientes y pomadas antiinflamatorias para colocar en la región donde se presenta el dolor.