

Entrevista a

## Rafael Chulvi Pedro, paciente con lumbalgia crónica



Rafael Chulvi es uno de los cientos de personas que sufren lumbalgia crónica. Este valenciano residente en Sollana estudió Magisterio pero lleva toda la vida trabajando como agricultor. Ha sido tratado por fisioterapeutas tanto en la sanidad pública como en la privada y también ha participado en la Escuela de Espalda por su problemática. En esta entrevista nos cuenta su experiencia y qué le ha aportado la Fisioterapia. Él es el primer protagonista de esta nueva sección de FAD con la que queremos dar voz a la sociedad, a nuestros pacientes.

### ¿Desde cuándo tiene dolor lumbar?

Sufro dolor de espalda desde hace más de 20 años, concretamente lumbalgia (dolor en la zona lumbar o inferior de la espalda). Cuando tenía poco más de veinte años me enganché y primero acudí a un traumatólogo en Sueca. Me exploró, me recomendó reposo y medicación (relajantes musculares). Como al tiempo volví a engancharme, el traumatólogo me remitió al Centro de RHB de Levante, donde me hicieron un TAC; me salió desgaste y alteración de un disco intervertebral.

Desde entonces he tenido siempre lumbalgia, con molestias también en las piernas. Aunque cuanto más me he movido menos me ha dolido, también es cierto que en la actualidad la padezco más.

### ¿Le ha limitado o perjudicado en su trabajo y en su vida cotidiana?

Claro que condiciona, es un dolor que está ahí, en mi caso lo puedo soportar porque aunque es continuo no es muy fuerte, pero te afecta. Yo intento que no me cambie el carácter.

El descanso es fundamental. En mi caso, mientras no sea un episodio fuerte o agudo de lumbalgia, suelo dormir bien. E intento hacer ejercicio y deporte porque siempre me ha ido bien, sobre todo la bicicleta.

**¿Y su trabajo de agricultor, cómo le influye?**

Yo creo que trabajar, si se hace bien, es terapéutico, porque te mueves, te mantienes activo y haces ejercicio en el campo. Pero hay que evitar realizar muchos esfuerzos o caminar demasiadas horas, algo que en el campo a veces es complicado, yo recuerdo días en los que he estado caminando más de 8 horas...

**¿Se puede convivir con la lumbalgia?**

Yo creo que una persona con lumbalgia aprende lo que debe hacer y lo que no. Bueno, aprendes y los profesionales como vosotros te enseñan.

**¿Es esta la primera vez que recibe un tratamiento fisioterápico?**

No. Ya me estuvo viendo una fisioterapeuta en mi pueblo, en Sollana, por el mismo motivo hace unos cuatro o cinco años. Básicamente me estuvo aplicando masajes (acudía ocasionalmente, no de forma seguida). Al principio me aliviaban porque te destensan los músculos pero con el tiempo no han sido una solución para lo que tengo; la propia "fisio" ya me lo decía y me recomendó hacerme pruebas al respecto; y estaba en lo cierto.

**¿Cuál era su noción inicial de la Fisioterapia o de los fisioterapeutas, antes de ser tratado por uno?**

Una noción muy básica, eran profesionales que básicamente aplicaban masajes y te relajaban... No tenía una idea muy definida de todo lo que podéis hacer y de cómo podéis ayudar.



“Cualquier persona que tenga dolor de espalda debería acudir a un fisioterapeuta”

**Y ahora que ya nos conoce, ¿qué opina de nuestra profesión?**

Pues imagínate... Ahora tengo bien claro que sois una profesión médica muy importante y necesaria. Unos profesionales que indagan sobre el problema de salud que tienes e intentan solucionarlo.

**Describanos en qué ha consistido el tratamiento de Fisioterapia que acaba de realizar...**

He estado en la Escuela de Espalda, basada principalmente en ejercicios

y consejos prácticos para mejorar mi lumbalgia. Me ha resultado muy útil porque yo hacía algunos ejercicios por mi cuenta pero ahora sé que no los estaba haciendo bien; la fisioterapeuta con la Escuela de Espalda me los ha corregido eficazmente.

**Aparte de la fisioterapia, ¿le han aplicado otros medios de curación o ha sido atendido por otros profesionales?**

En los episodios agudos de lumbalgia, a veces me han puesto muchas inyecciones, con resultado dispar. Hasta que no me hicieron la resonancia magnética y atinaron con un mejor diagnóstico no me mandaron a la "fisio" de la sanidad pública, y reconozco que una vez empecé a venir y con muy pocas sesiones he mejorado mucho.

Sí que hay gente que me había dicho que fuera a quiromasajistas, a osteópatas y otros profesionales, pero no fuí. Como decía, al principio me trataba el médico y luego ya la fisioterapeuta; que insisto me ha ido muy bien.

“No tenía una idea muy definida de todo lo que podéis hacer ... Ahora tengo bien claro que sois una profesión médica muy importante y necesaria”

“ Lo mejor es el ejercicio terapéutico, eso sí, controlado por el fisioterapeuta. Yo hacía ejercicios "a mi manera" y no eran correctos ”

**¿Cuál cree que ha sido el mejor remedio para la lumbalgia de los que ha conocido hasta el momento?**

Sin duda alguna, lo mejor es el ejercicio terapéutico (la gimnasia para las lumbares), eso sí, controlado por el fisioterapeuta. Como he comentado antes yo hacía algunos ejercicios "a mi manera" y no eran correctos. Por ejemplo, yo levanto mucho peso en el campo, y ahora "mi fisio" me ha enseñado cómo hacerlo, ahora procuro aplicar las medidas que me ha dicho para evitar los esfuerzos innecesarios o perjudiciales.

**¿Encuentra muchas diferencias entre la fisioterapia que ha recibido a nivel privado de la pública?**

En mi caso ha sido sobre todo en las técnicas. En la clínica privada se basaban principalmente en la masoterapia, mientras que en la pública me han encaminado más hacia el ejercicio para fortalecer la espalda. El trato recibido (puntualidad, atención...) en ambos casos ha sido correcto.

Sé bien que en el centro de salud, la "fisio" tiene siempre mucho trabajo, demasiada gente para atender, lo he



visto cuando he ido algún día, pero la Escuela de Espalda está muy bien organizada en pequeños grupos de pacientes para evitar la masificación y poder corregirnos y enseñarnos bien.

**Usted es maestro de formación, ¿le parece conveniente que la Escuela de Espalda se traslade también a los colegios, para prevenir futuros problemas en los niños y jóvenes?**

¡Por supuesto! Para que les enseñen a sentarse bien, a llevar la mo-

chila, a coger las cosas, etc., porque la espalda es como un árbol, se debe empezar a cuidarla desde pequeños...

**Muchas gracias, Rafael. ¿Alguna sugerencia más para finalizar?**

Sí, aunque con el dolor de espalda hay que aprender a convivir, cualquier persona que tenga problemas de espalda debería acudir a un fisioterapeuta, si está especializado en ello mejor, y sobre todo que esté colegiado porque es una buena garantía de profesionalidad.