



# Neurocirugía



<https://www.revistaneurocirugia.com>

## C0146 - PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD DEGENERATIVA VERTEBRAL. MÉTODO "CAMINO"

J. Bandín Diéguez

Ames, La Coruña, España.

### Resumen

**Objetivos:** Presentar un modelo de aprendizaje postural, que se basa en el aprendizaje y automatización de posturas, biomecánicamente beneficiosas o neutras, diseñadas para no producir o aumentar daño degenerativo vertebral en pacientes con dolor lumbar y cervical.

**Métodos:** Tras la revisión de literatura específica y basado en la experiencia neuroquirúrgica, en relación con el gran problema médico, económico, social y de salud pública, que representa la enfermedad degenerativa vertebral, en todos los países del mundo, independientemente de su renta. Desarrollamos y perfeccionamos a lo largo de los últimos 20 años un modelo biomecánico propio, donde tras analizar las posturas utilizadas en el manejo de cargas, en labores profesionales, domésticas, de ocio o deporte más habituales y dañinas para la salud de la Columna Vertebral, desarrollamos un método propio con posturas biomecánicamente sanas, buscando que no dañaran ni agravaran la enfermedad degenerativa disco-vertebral.

**Resultados:** Los resultados muestran que ha mejorado significativamente la calidad de vida de los pacientes y ha disminuido la indicación de tratamientos más agresivos médicos y quirúrgicos.

**Conclusiones:** 1. Destacar que, tras una revisión exhaustiva de la literatura, indicar que no existe ningún método, protocolizado, eficiente y de uso sistemático, en la prevención de la patología degenerativa disco-vertebral. 2. Un método de prevención, eficiente y de uso sistemático es necesario con urgencia, por el grave problema de salud individual y pública, que representa la patología degenerativa vertebral, con una carga económica enorme, similar a la de la enfermedad coronaria y mayor que otros problemas de salud como la diabetes, el Alzheimer y las enfermedades renales. 3. Pensamos que este método es el Protocolo "CAMINO", y el idóneo para la prevención de la enfermedad degenerativa disco-vertebral.