

## La escoliosis en adultos



La escoliosis en adultos suele aparecer a los 65 años, aproximadamente, y suele ser conocida como escoliosis degenerativa, y fundamentalmente es una curva en la columna causada por el acabado de las articulaciones.

### Síntomas de la escoliosis en adultos

Es importante prestarle atención a como tu cuerpo se va sintiendo con el pasar del tiempo, muchas veces comenzamos a tener dolores, y los ignoramos con la excusa de que eso pasa con los años.

#### 4 posibles síntomas de escoliosis en un adulto.

1. **Dolor:** el dolor en la espalda se intensifica progresiva y gradualmente, sobre todo aparecen cuando se realiza algún movimiento con alto esfuerzo físico
2. **Mañanas:** se dice que el dolor es peor en las mañanas al despertar y puede durar unos minutos.
3. **Sentado:** las articulaciones pequeñas tienden a inflamarse más cuando se está de pie, esto se debe a la presión que se ejerce. Y, al contrario, cuando se está sentado, la carga es más ligera para las articulaciones y la columna no se fuerza tanto.

4. **Dolor en las piernas:** las articulaciones se inflaman, por lo que se encuentran comprimiendo la columna, esto hace que el estar de pie o caminar se vuelva muy doloroso. Y como ya lo dijimos en el punto anterior, se alivia mucho más cuando se está sentado.

## Tratamientos de la escoliosis en adultos

Los tratamientos para la [escoliosis en adultos](#) son variados, y pocas veces se necesitan cirugía, y lo que es mejor, con estos tratamientos no quirúrgicos se puede:

1. Aliviar dolor.
2. Corregir desviación de la columna.
3. Mejorar y aumentar la fuerza y flexibilidad.
4. Mejorar los movimientos de la columna vertebral.
5. Medicamentos.

En cuanto a medicamentos para la escoliosis de adultos, hay dos tipos, los comunes para aliviar el dolor y minimizar la inflamación, como el **ibuprofeno, o el acetaminofén**, estos ayudan a que el dolor se vuelva más fácil de llevar.

Y las **epidurales**, que también suelen contener medicamento para reducir la inflamación, pero duermen el área adolorida de la columna.

Y aparte hay una serie de **terapias**, que en muchos casos son buenísimas tanto para la escoliosis como para otros problemas de esa área, entre estas terapias tenemos:

**Terapia física:** tiene que ser ejecutada por un profesional, y debe incluir rutina de estiramiento y rutina para ampliar la fuerza muscular en los tejidos, los músculos y en las articulaciones.

**Terapia acuática:** al igual que la natación, esta es una excelente manera de fortalecer músculos y mejorar las articulaciones, además, el agua suele tener un excelente efecto relajante.

Además, también están las opciones que puedes realizar por tu cuenta, casi siempre, como, por ejemplo, **bajar de peso**, si notas que estas un poco pasado de peso, puedes acudir a un nutricionista o mejorar tus hábitos alimenticios, de esta manera, la carga será mucho menor y no tendrás tanto dolor.

Y también está la opción de las **fajas**, esta es una de las más comunes, y ayuda mayormente a limitar los movimientos de la columna al igual que ayudan a enderezarla.

Si notas que estas **presentando síntomas** de escoliosis, lo mejor y más recomendable es acudir al médico de cabecera, él te indicara lo que debes realizar para descartar o confirmar, y luego, entre ambos llegar a un tratamiento adecuado para tus males.