

**Dr. González
Plata** 

Patient Education:

Sciatica

www.cirugiaherniadiscal.com

Sciatica

Sciatica is pain, numbness, weakness, or tingling along the path of the sciatic nerve. The sciatic nerve starts in the lower back and runs down the back of each leg. The nerve controls the muscles in the lower leg and in the back of the knee. It also provides feeling (*sensation*) to the back of the thigh, the lower leg, and the sole of the foot. Sciatica is a symptom of another medical condition that pinches or puts pressure on the sciatic nerve.



Sciatica most often only affects one side of the body. Sciatica usually goes away on its own or with treatment. In some cases, sciatica may come back (*recur*).

What are the causes?

This condition is caused by pressure on the sciatic nerve or pinching of the nerve. This may be the result of:

- A disk in between the bones of the spine bulging out too far (*herniated disk*).
- Age-related changes in the spinal disks.
- A pain disorder that affects a muscle in the buttock.
- Extra bone growth near the sciatic nerve.
- A break (*fracture*) of the pelvis.
- Pregnancy.
- Tumor. This is rare.

What increases the risk?

The following factors may make you more likely to develop this condition:

- Playing sports that place pressure or stress on the spine.
- Having poor strength and flexibility.
- A history of back injury or surgery.
- Sitting for long periods of time.
- Doing activities that involve repetitive bending or lifting.
- Obesity.

What are the signs or symptoms?

Symptoms can vary from mild to very severe. They may include:

- Any of the following problems in the lower back, leg, hip, or buttock:
 - Mild tingling, numbness, or dull aches.
 - Burning sensations.
 - Sharp pains.
- Numbness in the back of the calf or the sole of the foot.

- Leg weakness.
- Severe back pain that makes movement difficult.

Symptoms may get worse when you cough, sneeze, or laugh, or when you sit or stand for long periods of time.

How is this diagnosed?

This condition may be diagnosed based on:

- Your symptoms and medical history.
- A physical exam.
- Blood tests.
- Imaging tests, such as:
 - X-rays.
 - An MRI.
 - A CT scan.

How is this treated?

In many cases, this condition improves on its own without treatment. However, treatment may include:

- Reducing or modifying physical activity.
- Exercising, including strengthening and stretching.
- Icing and applying heat to the affected area.
- Medicines that help to:
 - Relieve pain and swelling.
 - Relax your muscles.
- Injections of medicines that help to relieve pain and inflammation (*steroids*) around the sciatic nerve.
- Surgery.

Follow these instructions at home:

Medicines

- Take over-the-counter and prescription medicines only as told by your health care provider.
- Ask your health care provider if the medicine prescribed to you requires you to avoid driving or using heavy machinery.

Managing pain

- If directed, put ice on the affected area. To do this:
 - Put ice in a plastic bag.
 - Place a towel between your skin and the bag.
 - Leave the ice on for 20 minutes, 2–3 times a day.
 - If your skin turns bright red, remove the ice right away to prevent skin damage. The risk of skin damage is higher if you cannot feel pain, heat, or cold.
- If directed, apply heat to the affected area as often as told by your health care provider. Use the heat source that your health care provider recommends, such as a moist heat pack or a heating pad.
 - Place a towel between your skin and the heat source.
 - Leave the heat on for 20–30 minutes.
 - If your skin turns bright red, remove the heat right away to prevent burns. The risk of burns is higher if you cannot feel pain, heat, or cold.



Activity

- Return to your normal activities as told by your health care provider. Ask your health care provider what activities are safe for you.
- Avoid activities that make your symptoms worse.
- Take brief periods of rest throughout the day.
 - When you rest for longer periods, mix in some mild activity or stretching between periods of rest. This will help to prevent stiffness and pain.
 - Avoid sitting for long periods of time without moving. Get up and move around at least one time each hour.
- Exercise and stretch regularly as told by your health care provider.
- **Do not** lift anything that is heavier than 10 lb (4.5 kg) until your health care provider says that it is safe. When you do not have symptoms, you should still avoid heavy lifting, especially repetitive heavy lifting.
- When you lift objects, always use proper lifting technique, which includes:
 - Bending your knees.
 - Keeping the load close to your body.
 - Avoiding twisting.



General instructions

- Maintain a healthy weight. Excess weight puts extra stress on your back.
- Wear supportive, comfortable shoes. Avoid wearing high heels.
- Avoid sleeping on a mattress that is too soft or too hard. A mattress that is firm enough to support your back when you sleep may help to reduce your pain.

Contact a health care provider if:

- Your pain is not controlled by medicine.
- Your pain does not improve or gets worse.
- Your pain lasts longer than 4 weeks.
- You have unexplained weight loss.

Get help right away if:

- You are not able to control when you urinate or have bowel movements (*incontinence*).
- You have:
 - Weakness in your lower back, pelvis, buttocks, or legs that gets worse.
 - Redness or swelling of your back.
 - A burning sensation when you urinate.

Summary

- Sciatica is pain, numbness, weakness, or tingling along the path of the sciatic nerve, which may include the lower back, legs, hips, and buttocks.
- This condition is caused by pressure on the sciatic nerve or pinching of the nerve.
- Treatment often includes rest, exercise, medicines, and applying ice or heat.

This information is not intended to replace advice given to you by your health care provider. Make sure you discuss any questions you have with your health care provider.

**Dr. González
Plata**



Patient Education:

Sciatica

www.cirugiaherniadiscal.com

Ciática Sciatica

La ciática es el dolor, entumecimiento, debilidad u hormigueo a lo largo del nervio ciático. El nervio ciático comienza en la parte inferior de la espalda y desciende por la parte posterior de cada pierna. Controla los músculos en la parte inferior de las piernas y en la parte posterior de las rodillas. También proporciona sensibilidad a la parte posterior de los muslos, la parte inferior de las piernas y la planta de los pies. La ciática es un síntoma de otra afección que ejerce presión o “pellizca” el nervio ciático.



Con mayor frecuencia, la ciática afecta a un solo lado del cuerpo. Suele desaparecer por sí sola o con tratamiento. En algunos casos, la ciática puede volver (*ser recurrente*).

¿Cuáles son las causas?

Esta afección es causada por una presión sobre el nervio ciático o “pellizco” del nervio ciático. Esto puede ser el resultado de:

- Un disco que sobresale demasiado entre los huesos de la columna vertebral (*hernia de disco*).
- Cambios en los discos vertebrales relacionados con la edad.
- Un trastorno doloroso que afecta un músculo de las nalgas.
- Un crecimiento óseo adicional cerca del nervio ciático.
- Una rotura (*fractura*) de la pelvis.
- Embarazo.
- Tumor. Esto es poco frecuente.

¿Qué incrementa el riesgo?

Los siguientes factores pueden hacer que sea más propenso a desarrollar esta afección:

- Practicar deportes que ponen presión o tensión sobre la columna vertebral.
- Tener poca fuerza y flexibilidad.
- Antecedentes de cirugía o lesión en la espalda.
- Estar sentado durante largos períodos de tiempo.
- Realizar actividades que requieren agacharse o levantar objetos en forma repetida.
- Obesidad.

¿Cuáles son los signos o síntomas?

Los síntomas pueden variar de leves a muy graves. Pueden incluir los siguientes:

- Cualquiera de los siguientes problemas en la parte inferior de la espalda, las piernas, la cadera o las nalgas:
 - Hormigueo leve, adormecimiento o dolor sordo.

- Sensación de ardor.
- Dolor agudo.
- Adormecimiento de la parte posterior de la pantorrilla o la planta del pie.
- Debilidad en las piernas.
- Dolor de espalda intenso que dificulta el movimiento.

Los síntomas podrían empeorar al toser, estornudar o reírse, o cuando se está sentado o de pie durante períodos prolongados.

¿Cómo se diagnostica?

Esta afección se puede diagnosticar en función de lo siguiente:

- Los síntomas y los antecedentes médicos.
- Un examen físico.
- Pruebas de sangre.
- Pruebas de diagnóstico por imágenes, por ejemplo:
 - Radiografías.
 - Una resonancia magnética (RM).
 - Una exploración por tomografía computarizada (TC).

¿Cómo se trata?

En muchos casos, esta afección mejora por sí sola, sin tratamiento. Sin embargo, el tratamiento puede incluir:

- Reducción o modificación la actividad física.
- Hacer ejercicio, incluido el fortalecimiento y la elongación.
- Aplicación de calor o hielo en la zona afectada.
- Medicamentos para lo siguiente:
 - Aliviar el dolor y la inflamación.
 - Relajan los músculos.
- Medicamentos inyectables que ayudan a aliviar el dolor y la inflamación (*corticoesteroides*) alrededor del nervio ciático.
- Cirugía.

Siga estas instrucciones en su casa:

Medicamentos

- Use los medicamentos de venta libre y los recetados solamente como se lo haya indicado el médico.
- Pregúntele al médico si el medicamento recetado le impide conducir o usar maquinaria pesada.

Control del dolor

- Si se lo indican, aplique hielo sobre la zona afectada. Para hacer esto:
 - Ponga el hielo en una bolsa plástica.
 - Coloque una toalla entre la piel y la bolsa.
 - Aplique el hielo durante 20 minutos, 2 a 3 veces por día.
 - Si la piel se le pone de color rojo brillante, retire el hielo de inmediato para evitar daños en la piel. El riesgo de daño en la piel es mayor si no puede sentir dolor, calor o frío.
- Si se lo indican, aplique calor en la zona afectada con la frecuencia que le haya indicado el médico. Use la fuente de calor que el médico le recomiende, como una compresa de calor húmedo o una almohadilla térmica.
 - Coloque una toalla entre la piel y la fuente de calor.
 - Aplique calor durante 20 a 30 minutos.
 - Si la piel se le pone de color rojo brillante, retire el calor de inmediato para evitar quemaduras. El riesgo de quemaduras es mayor si no puede sentir el dolor, el calor o el frío.



Actividad

- Retome sus actividades normales como se lo haya indicado el médico. Pregúntele al médico qué actividades son seguras para usted.
- Evite las actividades que empeoran los síntomas.
- Durante el día, descanse durante lapsos breves.
 - Cuando descanse durante períodos más largos, incorpore alguna actividad suave o ejercicios de elongación entre los períodos de descanso. Esto ayudará a evitar la rigidez y el dolor.
 - Evite estar sentado durante largos períodos de tiempo sin moverse. Levántese y muévase al menos una vez cada hora.
- Haga ejercicio y elongue con regularidad, como se lo haya indicado el médico.
- **No** levante objetos que pesen más de 10 libras (4.5 kg) hasta que el médico le diga que es seguro. Aunque no tenga síntomas, evite levantar objetos pesados, en especial en forma repetida.
- Siempre use las técnicas de levantamiento correctas para levantar objetos, entre ellas:
 - Flexionar las rodillas.
 - Mantener la carga cerca del cuerpo.
 - No torcerse.



Instrucciones generales

- Mantenga un peso saludable. El exceso de peso ejerce tensión adicional sobre la espalda.
- Use calzado con buen apoyo y cómodo. Evite usar tacones.
- Evite dormir sobre un colchón que sea demasiado blando o demasiado duro. Un colchón que ofrezca un apoyo suficientemente firme para su espalda al dormir puede ayudar a aliviar el dolor.

Comuníquese con un médico si:

- El dolor no se alivia con los medicamentos.
- El dolor no mejora o empeora.
- Los síntomas duran más de 4 semanas.
- Baja de peso sin causa aparente.

Solicite ayuda de inmediato si:

- No puede controlar cuándo orinar o defecar (*incontinencia*).
- Tiene lo siguiente:
 - Debilidad que empeora en la parte inferior de la espalda, la pelvis, las nalgas o las piernas.
 - Enrojecimiento o inflamación en la espalda.
 - Sensación de ardor al orinar.

Resumen

- La ciática es dolor, entumecimiento, debilidad u hormigueo a lo largo del trayecto del nervio ciático, que puede incluir la parte inferior de la espalda, las piernas, las caderas y las nalgas.
- Esta afección es causada por una presión sobre el nervio ciático o “pellizco” del nervio ciático.
- El tratamiento a menudo incluye reposo, ejercicios, medicamentos y aplicar hielo o calor.

Esta información no tiene como fin reemplazar el consejo del médico. Asegúrese de hacerle al médico cualquier pregunta que tenga.