

## CASO CLÍNICO JORDI

**SE TRATA DE DRAMATIZAR UN POCO: Entrad caminando a la consulta, con cara de dolor, caminando raro, con la mano en la lumbar, rígidos. Cuando estéis sentados, tenéis que moveros de la silla continuamente durante la entrevista (Incomodidad). Mostrad que tenéis calor y que estáis nerviosos.**

Fecha de Nacimiento: 12/ 09/ 1983 (34 años) Altura: 170 cm Peso: 65 Kg

- Ha perdido un par de kilos en 2 meses, él cree que es debido a que su mujer ha vuelto al trabajo (estaba de baja maternal) y ahora tiene que ocuparse de más cosas.
- Bombero profesional (horario laboral 24h + 3 días libres)
- Le gusta su trabajo, hace 6 años que es bombero.
- LESIONES /HOSPITALIZACIONES/ ENFERMEDADES: Operado de apendicitis a los 8 años. En su etapa deportiva profesional tuvo muchas rupturas musculares (acudía semanalmente al fisioterapeuta en el CAR de Sant Cugat)
- Padre de 2 niñas (una de 3 años, otra de 9 meses)
- NO ANTECEDENTES DIRECTOS DE CÁNCER / NO ALERGIAS / NO MEDICACIÓN / NO FUMADOR
- Alteraciones gastrointestinales: Lleva unas 2 semanas con desajustes. Explica que tiene a la niña mayor también algo enferma y que probablemente se contagió.
- No ha ido al médico ni se ha realizado pruebas complementarias.

Practicante de CrossFit desde hace 2 años. Atleta profesional hasta los 20 años (300 metros lisos). Siempre ha hecho deporte, aunque dejara de competir (hacía un poco de todo), pero ahora cree que con el CrossFit tiene de nuevo una rutina más estable. Entrena 4-5 veces por semana (con planificación) Es diestro de mano y de pie.

\*CrossFit: Se compone de gran variedad de ejercicios funcionales que se ejecutan a altas intensidades. Estos son procedentes de diversas disciplinas deportivas que combinados constituyen los programas de entrenamiento. Una de las disciplinas es la halterofilia (levantamientos de peso, cargas muy altas); requiere de mucha técnica (control de la ejecución)

Hace 2 semanas que empezó a resentirse de la espalda después de un entrenamiento. Acudió a un quiro-masajista que le alivió (le hizo un masaje en la zona del dolor). **EL FISIOTERAPEUTA DEBERÍA PREGUNTAR SI HA PODIDO SUFRIR GOLPE O TRAUMATISMO DURANTE EL ENTRENAMIENTO.** Explica que no recuerda ningún traumatismo, pero que, a veces, mientras entrenan no se dan cuenta.

Hace 3 días, al levantarse del sofá se quedó completamente "enganchado" con un dolor muy agudo y paralizante. **EL FISIOTERAPEUTA DEBERÍA PREGUNTAR DE NUEVO POR LA VISITA AL MÉDICO O A URGENCIAS:** Acababa de iniciar sus vacaciones, por eso no fue al médico. Le recomendaron

nuestro centro y llamó para reservar hora. Cree que está "algo" mejor. Pero no se ha movido de la cama. **PARECE MUY ASUSTADO, SE MUESTRA ANSIOSO POR CONOCER QUÉ LE PASA.** Estos 2 días (sábado y domingo) ha dormido fatal – **además repite varias veces que "con las niñas, es imposible estar tranquilo"**

**El fisioterapeuta debería interesarse por:** Tras su primera visita al quiro-masajista volvió a entrenar, pero suave.

- Características del dolor:
  - Le duele toda la zona lumbar (no especifica ni un lado, ni un punto)
  - EVA: 8/10
  - De pie y en flexión le duele más
  - Tumbado de lado está mejor
  - Siente sus piernas muy pesadas (congestionadas)
  - Duerme mal

## PREGUNTAS EXTRAS

**(Lo normal es que NO se pregunten de forma explícita o directa, como un "bombardeo" en una primera sesión)**

- **¿Qué crees que ha causado el problema?**

No lo sé, es que esto es muy raro. No me había pasado nunca, estoy asustado. ¿Crees que tengo algo grave? Esto no es normal ¿Verdad? ¿Me he roto alguna cosa entrenando? IGUAL ME PASÉ...

- **¿Cómo estás afrontando las cosas?**

Estoy mal, mi mujer dice que soy un exagerado... pero yo estoy fatal. Ella no se da cuenta de nada. Le parece que no debería ir a entrenar, que soy un obseso y claro... ahora mira... Y las niñas, no puedo atenderlas con la espalda así, en cualquier momento me puede volver a pasar. No podré volver al deporte, ya lo veo.