



<b>Título</b>	EJERCICIOS DEL CORE COMO MÉTODO PREVENTIVO DEL DOLOR LUMBAR: UNA REVISIÓN DE LITARATURA
<b>Tipo de documento</b>	Artículo de revisión
<b>Nivel</b>	Pregrado
<b>Año /Mes</b>	Octubre-2017 (Fecha en que fue aprobado)
<b>Programa</b>	fisioterapia
<b>Resumen</b>	<p>Revisión, realizada a partir de estudios ECA, cuyo objetivo es indagar en base de datos la evidencia científica sobre la efectividad que tiene un buen entrenamiento del Core como método preventivo del dolor lumbar, para esto la búsqueda se llevó a cabo por medio de las bases de datos: SCIELO, PEDRO, PUBMED, PROQUEST, SCIENCEDIREC y REDALYC.ORG en donde se seleccionaron estudios ECA que cumplieran con los criterios de inclusión seguido de esto la calidad metodológica de los 51 artículos fue valorada mediante Consort 2010 Check-list, que tuvieron como evidencia la efectividad de un buen entrenamiento del core como método de prevención en lumbalgia por tanto el grupo investigador concluye que un buen programa de ejercicios para la estabilización de tronco o también conocido como ejercicios del Core puede ser de gran beneficio para la prevención del dolor lumbar, solo si se es realizado de la manera correcta y adecuada. <b>OBJETIVO GENERAL:</b> examinar los artículos obtenidos en base de datos sobre la evidencia científica y efectividad que tiene un buen entrenamiento del Core método preventivo del dolor lumbar. <b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS,</b> Efectuar una lectura crítica a los diferentes ensayos clínicos aleatorizados de lumbalgia y ejercicios de CORE. Analizar los resultados que han tenido los diferentes estudios ECA sobre entrenamiento del CORE sobre la lumbalgia. Comprender si un adecuado entrenamiento del core reducirá la incidencia del dolor lumbar en los individuos. <b>MATERIALES Y METODOS: Diseño:</b> Revisión, en la que se incluyen estudios ECA o revisiones en las cuales sus fuentes sean estudios ECA. <b>Métodos Utilizados:</b> <i>Estrategia de búsqueda:</i> Se efectuó una revisión sistemática, en donde se inicialmente realizaron búsquedas en las bases de datos SCIELO, PEDRO, PUBMED, PROQUEST, SCIENCEDIREC y REDALYC.ORG. La búsqueda se limitó a estudios publicados desde inicio del 2011 hasta el 2016. Se incluyeron publicaciones en inglés, portugués y español. Se utilizaron como palabras claves: Lumbalgia, Core, ejercicios de estabilidad lumbar, ejercicio físico, dolor de espalda, dolor lumbar.</p>
<b>Palabras Claves</b>	Lumbalgia "and" Core, ejercicios de estabilidad lumbar "OR" ejercicio físico, dolor de espalda, dolor lumbar "or" lumbalgia crónica, ejercicios. (Fuente: DeCS, Mesh).
<b>Autores</b>	Lina Marcela Quiñonez Bracamonte Geraldine Del Pilar Pabón Pacheco Brigith Patricia Silvera Duicar Yulieth Katherine Villanueva Jansen
<b>Tutores</b>	Raúl Octavio Polo Gallardo



ISBN/ISSN	Aplica solo para <b>LIBROS</b>
<b>Referencias Bibliográficas</b>	Las referencias deben estar bien citadas teniendo en cuenta la norma internacional de cada programa.
	1. Garro K. Lumbalgias. Med. leg. Costa Rica. 2012; 29(2)103-109.
	2. Fong S, Tam Y, Duncan J, Shamay S , Young-Hyeon B, Chan E y Guo X. Core Muscle Activity during TRX Suspension Exercises with and without Kinesiology Taping in Adults with Chronic Low Back Pain: Implications for Rehabilitation.Evid Based Complement Alternat Med. 2015; 2015:1-6.
	3. Blas C, López S, Ramos E. Lumbalgia. Abordaje farmacéutico. Farmacia Profesional. 2015; 29(3):40-48.
	5. Castillo M, Anglada R, Maymo I, Bassols A, Jordana J, Gil M. Estudio epidemiológico de la lumbalgia. Análisis de factores predictivos de incapacidad. Rehabilitación (Madr) 2003; 37(1):3-10.
	6. Guilera A, Herrera A. lumbalgia: una dolencia muy popular y a la vez desconocida, comunidad y salud, 2013; 11(2) ,80-89.
	7. Zuluaga gonzalez DM, pinilla burgos AC, prevalencia de lumbalgia y factores de riesgo en enfermeros y auxiliares de la ciudad de Manizales, Revista Hacia la Promoción de la Salud, 2011; 16, (1), 27-38.
	8. Saíne M, R arias, I lleget,studio epidemiológico de la lumbalgia, análisis de factores predictivos de incapacidad, el sevier rehabilitación ,2014 (1) : 12-25.
	9. García-delgado JA, valdeslara G, epidemiologia del dolor de espalda bajo, investmedicoquir, 2014; 6 (1) 112-125.