

Reducir el dolor de espalda como sea

Por Lander Sueskun, San Sebastián.

Me llamo Lander, tengo 37 años y soy de Donostia, aunque vivo en Azkoitia, y soy topógrafo. Nunca había tenido problemas serios de salud, aunque mi punto débil siempre ha sido la espalda, donde tenía dolores de vez en cuando que no iban a más. Esto era así hasta que, hace un par de años, en 2009, comencé a tener unos dolores terribles en la espalda y en la pierna derecha que se extendían hasta la punta del pie. No sabía qué hacer para aliviar el dolor, me recetaron unos medicamentos que no me hacían nada, y un traumatólogo llegó a decirme que si me dolía hasta el pie podía tratarse de un problema de ácido úrico. Estaba desesperado, llevaba seis semanas en la cama sin moverme cuando un médico me habló del Instituto de la Columna de Quirón Donostia y del Dr. Riojas. Me hicieron una resonancia magnética y se vio que tenía cinco hernias discales a nivel lumbar, ¡con razón no podía moverme del dolor!



El mismo día que me diagnosticó, el Dr. Riojas me propuso empezar con un tratamiento para aliviar estos dolores, luego ya veríamos si era necesario recurrir a la cirugía, pero, de momento, lo importante era reducir el dolor como fuera. Yo no me veía capaz de volver a mi casa y aguantar así un solo día más, así que acepté sin dudarlo. El tratamiento consistía en dobles sesiones de descompresión axial vertebral en unas camillas especiales e infiltraciones con ozono. Acudí todos los días al centro durante un par de semanas hasta completar el tratamiento, pero desde el primer día ya empecé a experimentar menos dolor, algo por lo que siempre estaré agradecido al doctor. Después de seis semanas sin tregua empezaba a ver la luz.

Al terminar el tratamiento me volvieron a hacer pruebas. Tres de las hernias habían desaparecido y las otras dos, en L1 y L2 habían disminuido de tamaño. No me lo podía creer. Cada día me dolía un poquito menos hasta que en unas semanas recuperé mi vida normal. Afortunadamente no he tenido que volver a la consulta del Dr. Riojas desde entonces, aunque ahora me cuido más, después de lo mal que lo pasé siempre me queda el miedo a que me vuelva a ocurrir. No sé si fue un milagro, aunque a mí sí me lo parece, o si mi recuperación tiene una base científica. En cualquier caso me aterra pensar que pueda volver a pasarme y por ello hago todo lo posible para que no sea así. Sigo a rajatabla los con-



sejos y recomendaciones del doctor, cuido mis posturas, hago ejercicio suave y evito los movimientos bruscos y levantar pesos.

Creo que la humildad del Dr. Riojas es la que hace que su trabajo no sea tan conocido como debería, todo el mundo que sufre dolores de espalda como los que yo sufrí, a los que los médicos no encuentran solución, deberían conocer de su existencia. Además, sé que mi caso no fue fortuito, ya que se lo he recomendado a un montón de conocidos e incluso a mi hermano, quien tenía dos hernias que se le han curado gracias al tratamiento y que está tan agradecido al Dr. Riojas como yo por devolvernos nuestra vida.

