



**UNIVERSIDAD DE LA INTEGRACIÓN DE LAS
AMÉRICAS**

FACULTAD DE SALUD

**LICENCIATURA EN KINESIOLOGÍA Y
FISIOTERAPIA**

**EFICACIA DE LA APLICACIÓN DEL MÉTODO MCKENZIE
EN AMAS DE CASA CON LUMBALGIA DEL BARRIO
MBOKAJATY- VILLA ELISA DE (20- 60 AÑOS)**

Liz Natalia Ramos Paredes

Asunción, Paraguay

Año 2025



RESUMEN

El objetivo general de esta investigación fue evaluar la eficacia del Método McKenzie en el manejo y reducción del dolor lumbar en amas de casa de 20 a 60 años con lumbalgia del barrio Mbokajaty – Villa Elisa. Se llevó a cabo un estudio cuasi-experimental, longitudinal, con mediciones pre y post intervención, utilizando la Escala Visual Analógica (EVA) y el Oswestry Disability Index (ODI) como instrumentos de evaluación. La intervención consistió en aplicar el Método McKenzie y educación postural durante cuatro semanas, con tres sesiones semanales supervisadas. Los resultados mostraron una disminución significativa en las puntuaciones de dolor y discapacidad funcional posteriores a la intervención, confirmando la hipótesis planteada. Se concluyó que el Método McKenzie fue una estrategia eficaz, de bajo costo y aplicable en contextos comunitarios para mejorar la calidad de vida y la funcionalidad de amas de casa con lumbalgia.

Palabras clave: Método McKenzie, lumbalgia, fisioterapia, dolor lumbar, discapacidad funcional.

