

## **Ejercicios provechosos en la lumbociática y la ciática.**

La lesión lumbociática se manifiesta con dolor referido a la zona lumbar e irradiada a una extremidad inferior. La ciática se refiere a una inflamación del nervio ciático caracterizada por parestesia del muslo y pierna, sensibilidad en el trayecto del nervio y hasta atrofia muscular. Pueden ser causadas por esfuerzos bruscos, estrechamiento del canal medular o la presencia de una hernia de disco.

El tratamiento va encaminado en limitar el dolor y mejorar la capacidad motriz que eliminen la discapacidad producida. Inicialmente con medidas generales como reposo, calor local, ejercicios de rehabilitación, antiinflamatorios, miorrelajantes y por ultimo la resolución quirúrgica. A continuación se describen ejercicios que ayudan en al terapéutica médica.

### **A) Ejercicio para la Ciática por una hernia de disco.**

Para aquellos pacientes que presentan el dolor levantando la pierna con respecto la espalda (en posición boca arriba) siguiendo una posición contraria al de la flexión, llamada extensión ejercida, se recomienda los siguientes ejercicios.

1. La espalda se coloca suavemente en extensión metiendo el estómago (posición boca abajo) y empujando el cuerpo superior hacia arriba con los codos, dejando las caderas en el piso (Figura 1). Esto se debe comenzar lentamente, puesto que algunos pacientes no pueden tolerar esta posición al principio.
2. Sostener arriba la posición inicialmente por cinco segundos, y trabajar gradualmente hasta 30 segundos por repetición. 10 repeticiones.



Figura 1

Después de practicar este ejercicio, el especialista de la espina dorsal puede recomendar una forma más avanzada de la extensión:

3. De la posición anterior (que mete completamente en el estómago), presionar para arriba en las manos mientras que la pelvis permanece en contacto con el piso

(Figura 2) Mantener la parte posterior y las nalgas abajo y relajadas para un estiramiento apacible. Esta posición se lleva a cabo típicamente por 1 segundo, repetido 10 veces.



Figura 2

4. Si el paciente no puede meter completamente el estómago, un ejercicio similar puede ser el de arqueamiento. De pie y con las manos en las caderas (Figura 3). Sin embargo, las primeras posiciones se prefieren generalmente.



Figura 3

Estos ejercicios de extensión se hacen regularmente, al inicio cada 8 horas. También es importante que no se adquiera posiciones viciadas sobre todo aquellas que permitan la flexión hacia adelante sobre su propio cuerpo (doblado encima) ya que elimina los beneficios adquiridos con los ejercicios anteriores.

#### **Ejercicio para los músculos abdominales y los músculos de la espalda baja.**

Mientras que el dolor que aqueja al paciente se resuelve puede iniciarse malestar en la espalda baja, por lo que se hace necesaria la realización de ejercicios que servirán para consolidar los músculos de espalda y abdominales y de esta manera prevenir las recaídas del dolor ciático causadas por una hernia de disco. (Debe contar con la autorización del médico tratante).

#### **Ejercicios para los músculos de la espalda:**

1. Extensión trasera en alto. En posición boca abajo con las manos entrelazadas detrás de la espalda más baja, levantar la cabeza y el pecho levemente contra la

gravedad (Figura 4) mientras que mira el piso. Comenzar llevando a cabo la posición por 5 segundos, y trabajar gradualmente hasta 20 segundos. Realizar entre 8-10 repeticiones.



Figura4

2. En posición boca abajo, con la cabeza y el pecho bajó al piso, levantar ligeramente un brazo y una pierna opuesta lentamente, con la rodilla trabada, 2-3 pulgadas del piso (Figura 5).Comenzar llevando a cabo la posición por 5 segundos, y terminar 8-10 repeticiones. Puede aumentar manteniendo la posición hasta 20 segundos.



Figura 5

### **Ejercicios para los músculos abdominales:**

1. Abdominales superiores. Para los músculos abdominales superiores, el paciente debe mantener la espalda en el piso con las rodillas dobladas, doblar los brazos a través del pecho, inclinar la pelvis para aplanar la parte posterior, e incorporarse para arriba levantando la cabeza y los hombros del piso (Figura 6). Sostener por dos a cuatro segundos, después bajar lentamente a la posición de salida. Conforme se adquiere fortaleza en el abdomen debe llegar a 2 repeticiones de 10. Procurar no levantar demasiado arriba. Para los pacientes con dolor de cuello, poner las manos detrás de la cabeza.



Figura 6

2. Para los músculos abdominales inferiores, debe apretar los músculos más bajos del estómago y levantar lentamente la pierna recta 15 a 25 cm del piso (Figura 7), guardando el plano sostenido de espalda contra el piso. Mantener la pierna

elevada por 8 a 10 segundos, después bajar lentamente a la posición de salida. Conforme se fortalecen los músculos lleve a 2 series de 10 elevaciones cada una.



Figura 7

3. Los ejercicios en el agua también son excelentes para fortalecer los músculos abdominales inferiores al caminar con el agua a la altura de la cintura

### **B) Ejercicios para la ciática por estenosis del conducto espinal.**

El dolor de la raíz nerviosa o la irritación ser causados por estrechez del conducto espinal, una condición que causa el paso del nervio se ve reducido. Un síntoma típico de la estenosis espinal es el dolor que irradia a lo largo del nervio ciático en la pierna al caminar, y sentir alivio del dolor después de sentarse.

En este tipo de problema el médico especialista puede autorizar los ejercicios de flexión hacia adelante. Ya que con este movimiento se logra aumentar en tamaño del conducto espinal, mejorando la irritación del nervio. Esta es la razón por las personas con estenosis espinal a menudo se siente mejor cuando mantienen esta posición (al apoyarse en un bastón, andador o carrito de la compra).

El ejercicio destinado para mejorar el dolor ciático por estenosis del conducto espinal incluye una combinación específica de estiramientos y fortalecimiento que se centra en:

- 1.- Estirar los músculos de la espalda que sostienen la columna vertebral en extensión (flexión hacia atrás) y;
- 2.- Fortalecimiento de los músculos que traen la columna vertebral en flexión (flexión adelante).

### **Ejercicios de estiramiento.**

- Flexiones. Acuéstese sobre la espalda y tire suavemente las rodillas hacia el pecho hasta una posición cómoda (Figura 8). Después de 30 segundos, lentamente, vuelva a la posición inicial. Objetivo para completar cuatro a seis repeticiones.



Figura 8

- Bajar las manos y las rodillas, a continuación, sentarse en los talones con el pecho y brazos extendidos (Figura 9). Después de 30 segundos, lentamente, vuelva a la posición inicial. Objetivo para completar cuatro a seis repeticiones. (No rebote sobre los talones).



Figura 9

### **Ejercicios de Fortalecimiento.**

Ejercicios de fortalecimiento para la estenosis espinal se centran en el fortalecimiento de los músculos abdominales inferiores y son:

- Acuéstese sobre la espalda y pulse la parte baja de la espalda en el suelo por el endurecimiento de los músculos inferiores de estómago, tirando del ombligo (o el ombligo) y arriba (Figura 10), mantenga durante 10 segundos. Objetivo para completar ocho a diez repeticiones.



Figura 10

- Para un ejercicio más avanzados, esta posición puede ser al mismo tiempo marchando en el lugar, poco a poco las piernas elevarlas hasta 10 a 15 cm del suelo (Figura 11). Objetivo mantener esta posición durante 30 segundos, dos a tres repeticiones, con 30 segundos en las pausas entre repeticiones.



Figura 11

- Abdominales inferiores.



Figura 6

Estos ejercicios por sí solos no necesariamente harán que el paciente con ciática mejore, pero permitirá al paciente a mantener con mayor facilidad una inclinación pélvica posterior durante las actividades, especialmente las de pie y caminando. Permitirá realizar las actividades con menos dolor.

- Mismo ejercicio como se ha descrito anteriormente, pero ahora que incluye subir y bajar el brazo opuesto sobre la cabeza (Figura 12).



Figura 12

- Acostado sobre la espalda con las rodillas dobladas, levante lentamente las nalgas del suelo (Figura 13). Mantenga puente de ocho a 10 segundos, luego baje lentamente a la posición inicial. La finalidad es completar dos series de diez puentes.



Figura 13

Estos ejercicios deben ser realizados con tronco rígido. La inclinación pélvica, el endurecimiento de los músculos inferiores de estómago y las nalgas para aplanar la parte posterior (Figura 10),



Figura 10

### **Ejercicios mientras está acostado sobre el abdomen:**

Esta misma posición pélvica (el endurecimiento de los músculos inferiores del abdomen para aplanar la espalda baja) se mantiene en el desempeño de los ejercicios a partir de la posición prona (boca abajo).

- Levante una pierna por detrás con la rodilla ligeramente doblada y sin hacer arco en la espalda o el cuello (Figura 14). Sostenga la posición durante cuatro a seis segundos, luego baje lentamente a la posición inicial. La finalidad es completar dos series de diez en cada pierna.



Figura 14

- Situado boca abajo, con los codos rectos y los brazos estirados por encima de la cabeza, elevar un brazo y la pierna opuesta de 5 a 10cm del suelo (Figura 5). Sostenga la posición durante cuatro a seis segundos, luego baja lentamente a la posición inicial. La finalidad es completar dos series de cada lado.



Figura 5

Otros ejercicios similares que se pueden hacer con la posición de rodillas y manos al piso (posición de 4) y elevando los brazos y las piernas tan alto como pueda ser controlado, manteniendo un tronco estable y evitar cualquier torsión.

- Levante una pierna por detrás con la rodilla ligeramente doblada y sin arco en la espalda o el cuello (Figura 15). Sostenga la posición durante 4 a 6 segundos, luego baje lentamente a la posición inicial. El objetivo es completar 2 series de 10.



Figura 15

- Un poco más avanzado, elevando una pierna con la rodilla ligeramente doblada y sin arco en la espalda o el cuello y también elevar el brazo opuesto (Figura 16). Sostenga la posición durante 4 a 6 segundos, luego baje lentamente a la posición inicial. El objetivo es realizar 2 series de 10.



Figura 16