

GUIA DE EJERCICIOS PARA EL PACIENTE

CON ESTENOSIS DE CANAL LUMBAR

Esta es una guía de ejercicios, consejos y recomendaciones para pacientes con ESTENOSIS DE CANAL LUMBAR

Servicio de Medicina Física y Rehabilitación
Unidad de Fisioterapia
Versión1
Septiembre 2024

RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE CON ESTENOSIS DE CANAL LUMBAR:



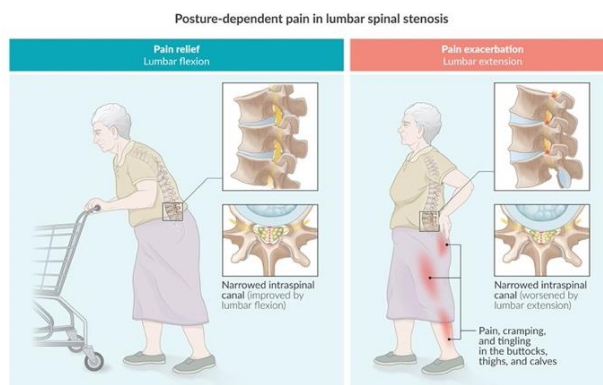
¿QUÉ ES LA ESTENOSIS DE CANAL LUMBAR?

Es el estrechamiento del espacio por dónde pasan la médula y las raíces nerviosas en la parte inferior de la espalda. Lo que resulta en dolor de espalda y piernas, pudiendo disminuir la capacidad de caminar, y por tanto la calidad de vida.

SÍNTOMAS:

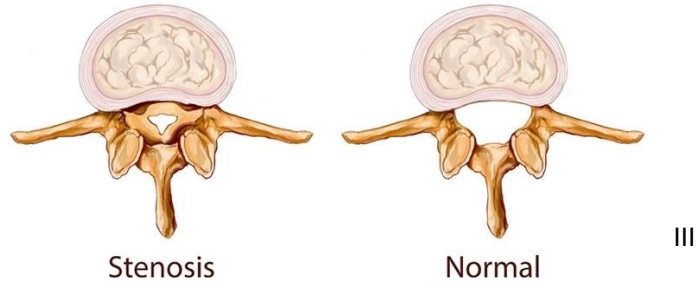
Los síntomas de la estenosis de canal lumbar (**ECL**) varían según la parte de la médula espinal y de los nervios que se vea afectada. Se puede sentir dolor en la parte baja de la espalda, muslos o pantorrillas al rato de estar caminando, lo que puede obligarle a tener que sentarse y descansar. Pasados unos minutos suele disminuir el dolor y podrá volver a caminar. También es frecuente el hormigueo, la debilidad y reducción de los reflejos en un pie o una pierna.

Estos síntomas pueden empeorar al inclinarse hacia atrás, ya que el canal medular se estrecha todavía más y mejoran al sentarse o al inclinarse hacia delante.



CAUSAS:

- Degenerativa: la artrosis, la espondilolistesis, la espondilólisis y abombamientos discales, pueden causar el estrechamiento del conducto raquídeo.
- Traumática, neoplásica.



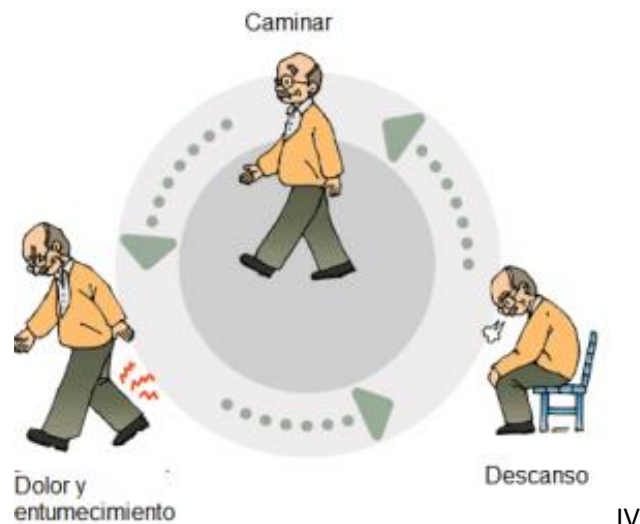
¿QUIÉN LO PADECE?

Alrededor de un 95% de los varones y un 80% de las mujeres de más de 65 años presentan un estrechamiento de los diámetros del canal lumbar. Aunque es menos frecuente, también puede darse en gente joven, si tienen un canal vertebral estrecho congénito.

TRATAMIENTO: Incluye medidas para aliviar el dolor, fisioterapia, infiltración epidural, y a veces cirugía.

RECOMENDACIONES:

- Si tiene dolor, aplique **calor seco** en la **zona lumbar**, 20 minutos; 3 veces al día.
- Los síntomas pueden **mejorar inclinándose hacia delante** mientras camina o está de pie y al **sentarse**.
- Camine todos los días y **siéntese** cuando aparezca **dolor**.
- Mantenga buenos hábitos de sueño.
- Realice un programa estructurado de ejercicios de columna 3 veces a la semana y bicicleta.



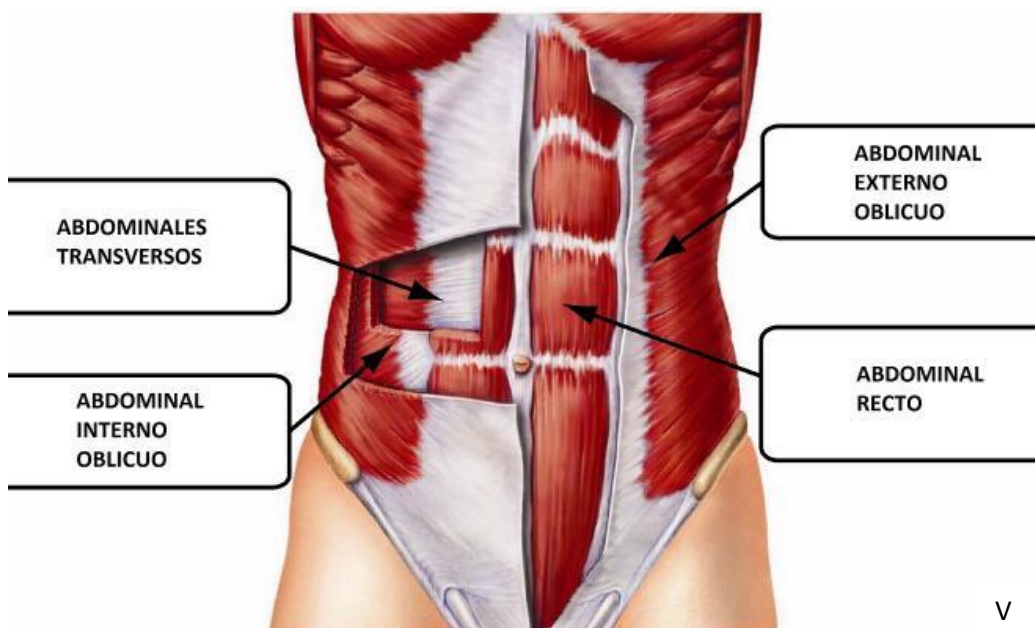
CONSEJOS:

- Evite la **extensión lumbar**, es decir, **inclinarse hacia atrás**. Por ejemplo: tender la ropa por encima del hombro o coger un objeto desde un estante alto.
- Evite mantenerse de pie quieto por mucho tiempo.
- Evite cargar peso.
- Evite el reposo absoluto en cama.
- Evite el sobrepeso.
- Consulte con su médico si **siente** dolor lumbar agudo, el cual se irradia hacia las piernas con **pérdida de:**
 - i. sensibilidad en el recto, órganos genitales y piernas,
 - ii. control de los esfínteres urinario y fecal (retención de orina),
 - iii. o de reflejos en las extremidades, de fuerza en piernas;



PROGRAMA DE EJERCICIOS:

La evidencia científica avala el manejo del dolor lumbar con un programa estructurado de ejercicios de **estiramientos** y de **fortalecimiento** de la musculatura **estabilizadora** de la columna lumbar y pélvica. Se recomienda también el ejercicio aeróbico tipo **bicicleta**.



Si algún ejercicio le provoca dolor no lo realice y pregunte a su fisioterapeuta.

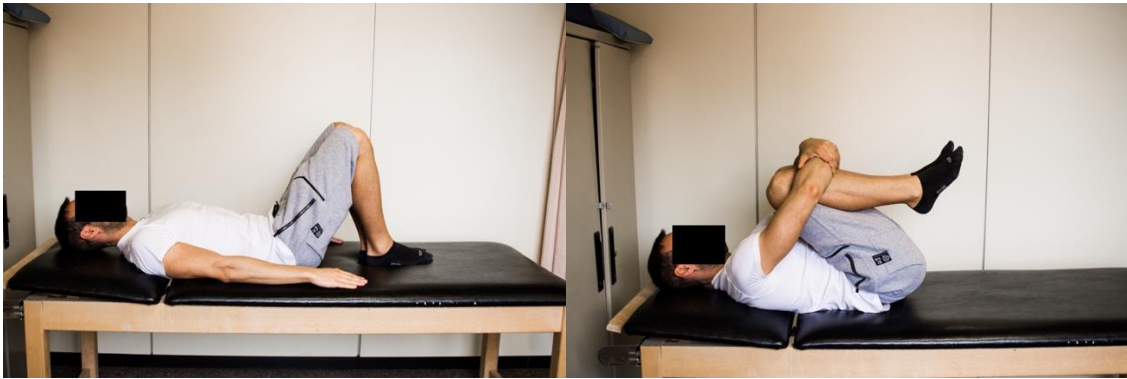
A) ESTIRAMIENTOS

Realizaremos 3 repeticiones manteniéndolos de 30-60 segundos

1) Estiramiento lumbar boca arriba:

Posición de partida: tumbese boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en la colchoneta.

Ejercicio: coja aire y al soltarlo, lleve las dos rodillas sujetándolas con las manos.



3 repeticiones

30-60 s

2) Estiramiento psoas.

Posición de partida: tumbese boca arriba.

Ejercicio: coja aire y al soltarlo, lleve la rodilla derecha hacia el pecho doblando la rodilla y sujetándola con las manos. A continuación, repita lo mismo con la pierna izquierda.



3 repeticiones

30-60 s

3) Estiramiento de isquiotibial:

Posición de partida: tumbese boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en la colchoneta.

Ejercicio: coja una goma, o un cinturón o toalla y póngalo en la planta del pie derecho. Con la rodilla estirada, elévela por lo menos hasta la altura de la otra rodilla. Tire bien de la planta del pie. Si puede, mantenga la posición 30-60 segundos. La rodilla izquierda permanece doblada en todo momento. Después, realice el mismo ejercicio con la pierna izquierda.



3 repeticiones

30-60 s

5) Estiramiento de piramidal:

Posición de partida: tumbese boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en la colchoneta.

Ejercicio: cruce la pierna derecha sobre la izquierda y tire con las manos de la pierna izquierda acercándolo hacia usted.

Si puede, mantenga la posición 30-60 segundos.

Después realice el mismo ejercicio con la pierna izquierda.



3 repeticiones

30-60 s

Modificación: Estiramiento glúteo: si el ejercicio anterior no pudiera hacerlo, intente este otro.

Posición de partida: tumbado sobre la camilla con los pies apoyados y separados a la anchura de las caderas.

Ejercicio: coja aire y al soltarlo lleve la rodilla derecha hacia la cadera izquierda cogiéndola con la mano izquierda. Si puede, mantenga la posición 30-60 segundos.

A continuación, realice el mismo ejercicio con la pierna izda.



3 repeticiones

30-60 s

6) Gato en cuatro patas:

Posición de partida: colóquese en cuatro apoyos, de manera que las manos estén en línea con los hombros y las rodillas en línea con las caderas.

Ejercicio: coja aire y al soltarlo dirija su mirada hacia el ombligo, creando una C con la espalda, (intentando sacar la zona dorsal como si fuera el lomo de un gato erizado). Después vuelva a la posición inicial, mirando al frente y colocando la **espalda recta sin arquearla**.



Modificación: Gato de pie con apoyo en una mesa:

Si no pudiera hacer el ejercicio anterior puede realizarlo de pie.

Posición de partida: de pie, en frente de una mesa alta, pies anchura caderas; rodillas dobladas y las manos apoyadas en la mesa.

Ejercicio: coja aire por la nariz y al soltarlo, intente mirarse el ombligo, arqueando la espalda en forma de C (como si fuese un gato erizado).

A continuación, mire al frente, y coloque su espalda recta. Puede realizar 10 repeticiones.



10 repeticiones	10 s
-----------------	------

4) Estiramiento de musculatura paravertebral en sedestación:

Posición de partida: sentado en una silla con los pies apoyados en el suelo y separados a la anchura de las caderas.

Ejercicio: coja aire y al soltarlo flexione la columna cervical, dorsal y lumbar vértebra a vértebra dirigiendo la mirada hacia el ombligo. Si puede, mantenga la posición 30-60 segundos. Puede realizar 3 repeticiones.



B) EJERCICIOS DE ESTABILIZACIÓN LUMBAR:

Podemos comenzar con 10 repeticiones.

1) Activación del transverso tumbado boca arriba:

Posición de partida: tumbese boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en la colchoneta.

Ejercicio: coja aire y, suéltelo lentamente haciendo el sonido de S, meta el ombligo hacia dentro y hacia arriba (imagínesse que quiere cerrar la cremallera del pantalón, pero no sube fácilmente).

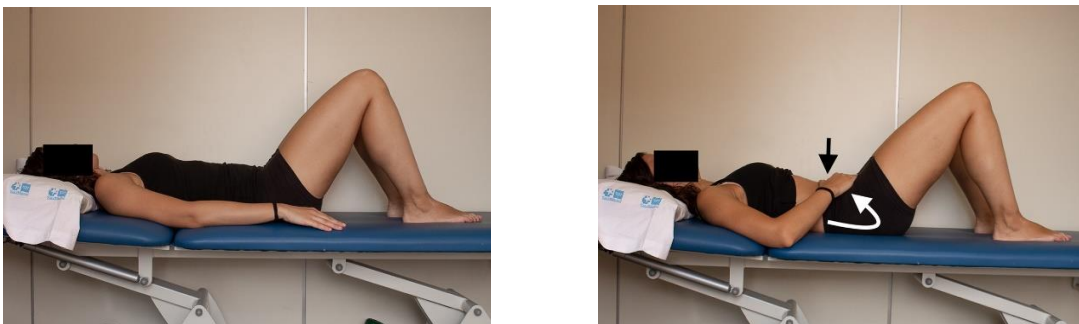
Recuerde que el abdomen no debe salir hacia afuera.



2) Bascula pélvica

Posición de partida: tumbese boca arriba con las rodillas dobladas y las plantas de los pies apoyadas en la colchoneta. Coloque las manos en forma de triángulo sobre la parte inferior del abdomen, de forma que los pulgares queden por debajo del ombligo y los ocho dedos restantes apoyados sobre el pubis.

Ejercicio: coja aire y, al soltarlo lentamente por la boca, hunda el ombligo contrayendo el transverso, a la vez que pega la lumbar en la colchoneta. Mantenga la posición 5 segundos. Vuelva a la posición inicial.



10 repeticiones

3) Abdominal superior:

Posición de partida: tumbese boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en la colchoneta.

Ejercicio: coja aire y suéltelo lentamente mientras despega la cabeza y cuello de la colchoneta mientras dirige sus manos hacia las rodillas.

No tire del cuello. Si le molesta, puede sujetarlo entrelazando sus manos.



10 repeticiones

4) Core boca arriba elevando una pierna:

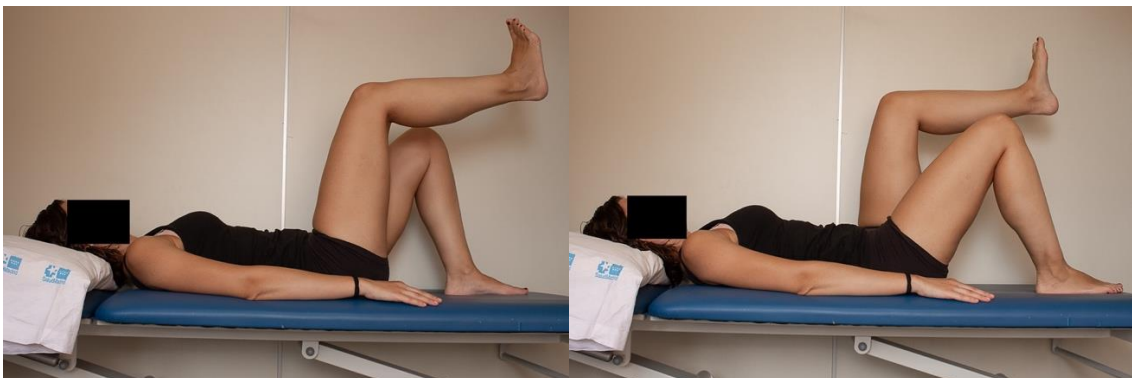
Posición de partida: tumbese boca arriba, con las rodillas dobladas y los pies apoyados en la colchoneta.

Ejercicio: coja aire y al soltarlo hundiendo el ombligo suba la pierna derecha con la rodilla doblada 90º y de modo que el pie esté por encima de la rodilla. Mantenga la posición.

A continuación, tome aire y al soltarlo active el transverso hundiendo el ombligo y baje la pierna.

Después, realice el mismo ejercicio con la pierna izda.

Acuérdese de no arquear la espalda.



10 repeticiones

5) Progresión core boca arriba elevando dos piernas:

Ejercicio: coja aire y al soltarlo suba la pierna derecha con la rodilla doblada mientras activa el transverso. A continuación, suba la pierna izquierda con la rodilla doblada 90°. Después mantenga la posición 5 segundos. Más tarde, tome aire y al soltarlo hunda el ombligo y baje la pierna la pierna derecha. Después coja aire y al soltarlo baje la pierna izda.

Acuérdese de no arquear la espalda.



10 repeticiones

6) Trabajo de core con movimiento de piernas.:

Posición de partida: tumbese boca arriba, con las rodillas dobladas y los pies apoyados en la colchoneta.

Ejercicio: coja aire y al soltarlo suba las piernas y alterne la pierna derecha estirada y la izquierda doblada. Después doble la derecha y estire la izquierda. **Acuérdese de no arquear la espalda.**



8 repeticiones

7) Core boca arriba elevando dos piernas con ayuda de goma

Posición de partida: tumbese boca arriba, coloque una almohada o cojín debajo de la zona lumbar si lo necesita. Sujete sus piernas con una goma o cinturón de la siguiente manera: agarre con las manos la goma y meta los pies. Doble sus rodillas y las caderas 90º.

Ejercicio: coja aire y haga un pequeño movimiento de las rodillas hacia el pecho. Al soltar el aire, aleje las rodillas del pecho (hundiendo el ombligo) con las rodillas flexionadas.

Acuérdese de no arquear la lumbar.



10 repeticiones

7) Fortalecimiento de aductores:

Posición de partida: tumbese boca arriba, con las rodillas flexionadas, las plantas de los pies apoyadas en la colchoneta y con una pelota entre las rodillas.

Ejercicio: Apriete la pelota y mantenga 10 segundos la contracción. Después relaje.



10 repeticiones

10 s

8) Fortalecimiento de abductores:

Posición de partida: tumbese boca arriba, con las rodillas flexionadas, las plantas de los pies apoyadas en la colchoneta y coloque una goma como resistencia.

Ejercicio: Separe las piernas tensando la goma y mantenga la posición 10 segundos.

Después relaje y vuelva a la posición de partida.



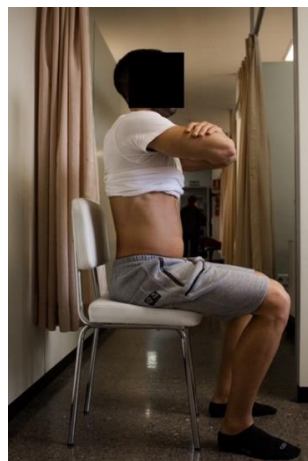
10 repeticiones

10 s

9) Activación del transverso sentado:

Posición de partida: sentado en una silla con los pies apoyados en el suelo y separados a la anchura de las caderas.

Ejercicio: coja aire y, suéltelo lentamente haciendo el sonido de S a la vez que mete el ombligo hacia dentro y hacia arriba (imagínese que quiere cerrar la cremallera del pantalón, pero no sube fácilmente). Mantenga la columna alineada. Recuerde que el abdomen no debe salir hacia afuera.



10 repeticiones

10) Báscula pélvica de pie:

Posición de partida: de pie con los pies paralelos, separados a la anchura de las caderas y apoyando la espalda en la pared.

Ejercicio: coja aire y, al soltarlo lentamente por la boca, hunda el ombligo contrayendo la musculatura abdominal, a la vez que despega la zona lumbar de la pared. Mantenga la posición 5 segundos. Después vuelva a la posición inicial.



10 repeticiones

C) Bicicleta estática:

Además del programa de ejercicios puede realizar bicicleta estática 30 minutos 3 veces por semana.



VI



Hospital Universitario Ramón y Cajal

Ctra. De Colmenar Viejo km 9,100. 28034- Madrid

Servicio de Rehabilitación. Unidad de Fisioterapia

Planta sótano 2 izquierda. Teléfono: 91 3368000 – ext. 7707