

DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS PARA EL SÍNDROME DE LA BANDA ILIOTIBIAL

AUTOR:

Francisca López-Alcorocho Ruiz-Peinado (Fisioterapeuta de la Unidad de Rehabilitación del Hospital Universitario Fundación de Alcorcón)

Fecha de la última actualización: Marzo 2010

A continuación, vamos a describir los ejercicios más recomendables para los pacientes con síndrome de la banda iliotibial. En cada ejercicio se indica: número, nombre completo, nombre abreviado, objetivo, descripción del ejercicio (posición de partida, modo de ejecución y repeticiones) y un breve comentario sobre alguna peculiaridad concreta del ejercicio. Se dividen en ejercicios de estiramiento de la banda iliotibial (BIT) y de fortalecimiento. Incluimos cuatro ejercicios de estiramiento y nueve ejercicios de fortalecimiento.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

EJERCICIO 1

NOMBRE COMPLETO. Ejercicio de estiramiento de la banda iliotibial de pie con elevación de los brazos por encima de la cabeza.

NOMBRE ABREVIADO. Estiramiento banda iliotibial de pie - brazos en alto.

OBJETIVO. Estiramiento de la banda iliotibial con incremento de su flexibilidad

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Posición de partida. El paciente está de pie mirando al frente con los hombros flexionados y los codos extendidos por encima de la cabeza. Con la mano del lado sano rodea la muñeca del lado afectado. El miembro inferior del lado sano se cruza por delante del miembro inferior del lado afectado. El paciente puede flexionar ligeramente la rodilla que queda delante pero la rodilla correspondiente al lado afectado se mantiene extendida. Ambos pies están ligeramente separados uno del otro y el pie del lado sano queda un poco adelantado respecto al del lado afectado.

Ejecución. Se realiza una inclinación lateral del tronco hacia el lado sano manteniendo los brazos por encima de la cabeza, sin girar la pelvis ni rotar el tronco. El estiramiento se mantiene alrededor de 20-30 segundos y después se regresa lentamente a la posición de inicio.

Repeticiones. Se realizan de 3 a 5 repeticiones.

COMENTARIO. Aunque este estiramiento es el considerado más efectivo, y por tanto el de elección, no todos los pacientes lo ejecutan adecuadamente, debido a la inestabilidad que supone mantener elevados los brazos por encima de la cabeza. Esto hace que pueden forzar, en muchas ocasiones, la columna lumbar. Cuando esto ocurre será conveniente sustituirle por el ejercicio de estiramiento de la banda iliotibial de pie con los brazos junto al cuerpo (ejercicio 2).

EJERCICIO 2

NOMBRE COMPLETO. Ejercicio de estiramiento de la banda iliotibial de pie con los brazos junto al cuerpo.

NOMBRE ABREVIADO. Estiramiento banda iliotibial de pie.

OBJETIVO. Estiramiento de la banda iliotibial con incremento de su flexibilidad

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Posición de partida. El paciente está de pie mirando al frente con ambos miembros superiores al lado del cuerpo. La palma mano del lado no afectado se coloca en la cintura, con el codo en flexión, y la del lado afectado junto al muslo, con el codo extendido. El miembro inferior del lado sano se cruza por delante del miembro inferior del lado afectado. El paciente puede flexionar ligeramente la rodilla que queda delante pero la rodilla correspondiente al lado afectado se mantiene extendida. Ambos pies están ligeramente separados uno del otro y el pie del lado sano queda un poco adelantado respecto al del lado afectado.

Ejecución. Se realiza una inclinación lateral del tronco hacia el lado sano, sin girar la pelvis ni rotar el tronco. El estiramiento se mantiene alrededor de 20-30 segundos y después se regresa lentamente a la posición de inicio.

Repeticiones. Se realizan de 3 a 5 repeticiones.

COMENTARIO. Este estiramiento es considerado menos efectivo que el realizado con los brazos por encima de la cabeza (ejercicio 1). Por ello sólo debe realizarse cuando el paciente no pueda realizar aquel adecuadamente

EJERCICIO 3

NOMBRE COMPLETO. Ejercicio de estiramiento de la banda iliotibial en decúbito supino con banda inelástica.

NOMBRE ABREVIADO. Estiramiento banda iliotibial con banda inelástica

OBJETIVO. Estiramiento de la banda iliotibial con incremento de su flexibilidad.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Posición de partida. El paciente está colocado en decúbito supino con las rodillas extendidas y ambos miembros inferiores juntos. Tiene colocada una cinta inextensible o un cinturón alrededor de la zona plantar del antepié del lado afectado cuyos dos extremos mantiene sujetos con la mano correspondiente al lado sano. Para ello tiene ese brazo junto al cuerpo y el codo en flexión de 90°. El hombro del lado homolateral al miembro inferior afectado queda colocado en 90° de abducción con la palma de la mano apoyada en el suelo y el codo extendido, con el fin de evitar movimientos de rotación del tronco cuando se realice el ejercicio.

Ejecución. La mano que sujeta la cinta tira de ella mediante una flexión del codo y eso produce una elevación del miembro inferior afectado junto a una aducción de la cadera. Se mantiene la posición de estiramiento alrededor de 20-30 segundos y después, lentamente, se vuelve a la posición de inicio.

Repeticiones. Se realizan de 3 a 5 repeticiones.

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

EJERCICIO 4

NOMBRE COMPLETO. Ejercicio de fortalecimiento del glúteo medio en cadena cinética abierta en decúbito lateral

NOMBRE ABREVIADO. Glúteo medio decúbito lateral

OBJETIVO. Fortalecimiento del músculo glúteo medio

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Posición de partida. El paciente está en decúbito lateral sobre la extremidad sana, cuya rodilla está algo flexionada para estabilizarse. El hombro y la cadera del lado afectado deben estar alineados para evitar la mala alineación de la pelvis y la extremidad inferior afectada en el plano del tronco.

Ejecución. El paciente abduce la cadera del lado de la lesión alrededor de 25°-30°, con una ligera rotación externa, que anule el componente de rotación interna del tensor de la fascia lata.

Repeticiones. Se comenzará con 2 series de 10 repeticiones (si el paciente lo tolera) y se irá progresando.

COMENTARIO. El paciente puede realizar el ejercicio en decúbito lateral apoyando la espalda sobre una pared que le permita estabilizar la pelvis para realizar correctamente la contracción del glúteo medio.

EJERCICIO 5

NOMBRE COMPLETO. Ejercicio de fortalecimiento del glúteo medio en cadena cinética abierta en bipedestación.

NOMBRE ABREVIADO. Glúteo medio de pie.

OBJETIVO. Fortalecimiento del músculo glúteo medio

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Posición de partida. Paciente en bipedestación con los dos pies apoyados en el suelo, con una separación entre ambos de unos 15 cm y los brazos a lo largo del cuerpo.

Ejecución. El paciente separa el miembro afectado un arco de unos 25°-30° con respecto a la vertical manteniendo el tronco recto sin inclinarse hacia el lado sano.

Repeticiones. 2 series de 10 repeticiones

COMENTARIO. Ejercicio en cadena cinética abierta que requiere una menor actividad muscular para el glúteo medio que en el ejercicio 4 y que, por lo tanto, está recomendado en aquellos pacientes con una debilidad importante.

EJERCICIO 6

NOMBRE COMPLETO. Ejercicio de fortalecimiento del glúteo medio en cadena cinética cerrada en bipedestación.

NOMBRE ABREVIADO. Glúteo medio de pie en carga

OBJETIVO. Fortalecimiento del músculo glúteo medio

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO.

Posición de partida. Paciente en bipedestación con los dos pies apoyados en el suelo, con una separación entre ambos de unos 15 cm y los brazos a lo largo del cuerpo.

Ejecución. El paciente separa el miembro inferior sano en un arco de unos 25°-30° con respecto a la vertical manteniendo el tronco recto sin inclinarse hacia el lado afectado.

Repeticiones. 2 series de 10 repeticiones

COMENTARIO. El paciente tiene que intentar mantener el nivel de la pelvis de forma estable. Ejercicio en cadena cinética cerrada que se equipara en actividad muscular al ejercicio 4.

EJERCICIO 7

NOMBRE COMPLETO. Sentadilla bipodal con balón entre las rodillas.

NOMBRE ABREVIADO. Sentadilla con apoyo posterior y balón

OBJETIVO. Fortalecimiento de la musculatura de la pelvis

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Posición de partida. Paciente en bipedestación con la espalda apoyada en la pared. Se encuentra con las rodillas ligeramente flexionadas sujetando un balón entre ambas.

Ejecución. El paciente va flexionando las caderas y las rodillas lentamente hasta que note el trabajo muscular de la pelvis de forma bilateral.

Repeticiones. 1 serie de 10 repeticiones.

EJERCICIO 8

NOMBRE COMPLETO. Ejercicio de fortalecimiento del glúteo medio en cadena cinética abierta en decúbito lateral con banda elástica.

NOMBRE ABREVIADO. Glúteo medio decúbito lateral con banda elástica.

OBJETIVO. Fortalecimiento del músculo glúteo medio.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Posición de partida. Paciente en decúbito lateral sobre la extremidad sana, cuya rodilla está algo flexionada para estabilizarse. El hombro y la cadera del lado afectado deben estar alineados, para evitar la mala alineación de la pelvis, y la extremidad inferior afectada en el plano del tronco.

Ejecución. El paciente abduce la cadera del lado de la lesión alrededor de 25°-30° contra resistencia de una banda elástica, con una ligera rotación externa, que anule el componente de rotación interna del tensor de la fascia.

Repeticiones. Se comenzará con 20 repeticiones (si el paciente lo tolera) y se irá progresando.

EJERCICIO 9

NOMBRE COMPLETO. Ejercicio de fortalecimiento del glúteo medio en cadena cinética abierta en bipedestación con banda elástica.

NOMBRE ABREVIADO. Glúteo medio de pie con banda elástica.

OBJETIVO. Fortalecimiento del músculo glúteo medio

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Posición de partida. Paciente en bipedestación con los dos pies apoyados en el suelo, con una separación entre ambos de unos 15 cm, y una banda elástica enrollada a la altura de los tobillos.

Ejecución. El paciente separa el miembro afectado un arco de unos 25°-30° con respecto a la vertical manteniendo el tronco recto sin inclinarse hacia el lado sano.

Repeticiones. 2 series de 10 repeticiones

COMENTARIO. Ejercicio en cadena cinética abierta que requiere una menor actividad muscular para el glúteo medio que el ejercicio 8 y que, por lo tanto, está recomendado en aquellos pacientes con una debilidad importante.

EJERCICIO 10

NOMBRE COMPLETO. Ejercicio de fortalecimiento del glúteo medio en cadena cinética cerrada en bipedestación con banda elástica.

NOMBRE ABREVIADO. Glúteo medio de pie con banda elástica en carga.

OBJETIVO. Fortalecimiento del músculo glúteo medio.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Posición de partida. Paciente en bipedestación con los dos pies apoyados, con una separación entre ambos de unos 15 cm, y una banda elástica enrollado a la altura de los tobillos

Ejecución. El paciente separa el miembro inferior sano en un arco de unos 25-30° con respecto a la vertical manteniendo el tronco recto sin inclinarse hacia el lado afectado.

Repeticiones. 2 series de 10 repeticiones

COMENTARIO. El paciente tiene que intentar mantener el nivel de la pelvis de forma estable.

EJERCICIO 11

NOMBRE COMPLETO. Ejercicio de fortalecimiento del glúteo medio en cadena cinética cerrada sobre escalón.

NOMBRE ABREVIADO. Escalón anterior.

OBJETIVO. Fortalecimiento del músculo glúteo medio

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Posición de partida. El paciente se coloca de pie sobre un pequeño escalón de unos 15 cm aproximadamente y los pies ligeramente separados entre si y con los brazos a lo largo del cuerpo.

Ejecución. El paciente simula dar un paso hacia delante con la pierna sana, sin tocar el suelo, dejando apoyado el miembro inferior del lado de la lesión y flexionando la rodilla para que sea el glúteo del lado afectado el que vuelva de nuevo a la pelvis a la posición de partida.

Repeticiones. 1 serie de 10 repeticiones

EJERCICIO 12

NOMBRE COMPLETO. Ejercicio de fortalecimiento del glúteo medio en escalón lateral con rodilla en extensión en cadena cinética cerrada.

NOMBRE ABREVIADO. Escalón lateral rodilla en extensión.

OBJETIVO. Fortalecimiento del músculo glúteo medio

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Posición de partida. El paciente se coloca de pie sobre un pequeño escalón de unos 15 cm aproximadamente y los pies ligeramente separados entre si.

Ejecución. El paciente desciende el miembro inferior sano por el borde lateral del escalón, sin llegar a tocar el suelo, y con ambas rodillas completamente extendidas. El glúteo medio del lado de la lesión se contrae para devolver a la cadera a la posición de inicio.

Repeticiones. Se puede comenzar con 1 serie de 10 repeticiones, por la intensidad del ejercicio, y progresar realizando nuevas series de 10.

PROGRAMAS PROPUESTOS

FASE I

Basándonos en los estudios analizados, hemos seleccionado para la primera fase de tratamiento cuatro ejercicios, dos de estiramiento y dos fortalecimiento muscular. Son ejercicios de intensidad ligera que suponen señales de contracción moderada y progresivamente, a medida que el paciente va mejorando, se irá incrementando su intensidad, en una segunda fase.

- Estiramiento banda iliotibial de pie - brazos en alto
- Estiramiento de banda iliotibial con banda inelástica
- Fortalecimiento del glúteo medio en decúbito lateral
- Sentadilla con apoyo posterior y balón

Alternativas

Si el paciente presenta dolor lumbar al realizar el ejercicio de estiramiento de la BIT de pie con brazos en alto realizará:

- Estiramiento banda iliotibial de pie

Si el paciente no puede realizar el ejercicio de fortalecimiento de glúteo medio en decúbito lateral, por debilidad en glúteo medio realizará:

- Fortalecimiento del glúteo medio de pie y/o fortalecimiento del glúteo medio de pie en carga.

FASE II

Esta segunda fase incluye los mismos ejercicios de estiramiento que se hacían en la primera fase y el fortalecimiento muscular supone una progresión en el tratamiento porque requiere de una mayor activación muscular. Los ejercicios incluidos son dos estiramientos y tres de fortalecimiento.

- Estiramiento de banda iliotibial de pie brazos en alto
- Estiramiento de banda iliotibial con banda inelástica
- Fortalecimiento del glúteo medio en decúbito lateral con banda elástica
- Escalón anterior
- Escalón lateral con rodilla en extensión

Alternativas

Si el paciente presenta dolor lumbar al realizar el ejercicio de estiramiento de la BIT de pie con brazos en alto realizará:

- Estiramiento de banda iliotibial de pie

Si el paciente no puede realizar el ejercicio de fortalecimiento de glúteo medio en decúbito lateral realizará:

- Fortalecimiento del glúteo medio de pie con banda elástica
- Fortalecimiento del glúteo medio de pie con banda elástica en cadena cinética cerrada.