



EJERCICIOS DE WILLIAMS

Licenciatura en Fisioterapia
Unidad de Evaluación y Formación Académica

Antecedentes

Año 1937

En un esfuerzo por reducir la incidencia del dolor lumbar

Paul Williams

Pensaba que la flexión de la columna lumbar eliminaría el dolor, además de reducir la lordosis lumbar

Ejercicios de flexión de Williams

Desarrollados para las personas con hiperlordosis lumbar, dolor lumbar crónico y disminución de espacio intervertebral (radiográfica) entre vértebras L1-S1

Objetivos

Aumentar la flexibilidad de la columna lumbar

Fortalecer “músculos grandes” para eliminar esfuerzo excesivo de la columna lumbar

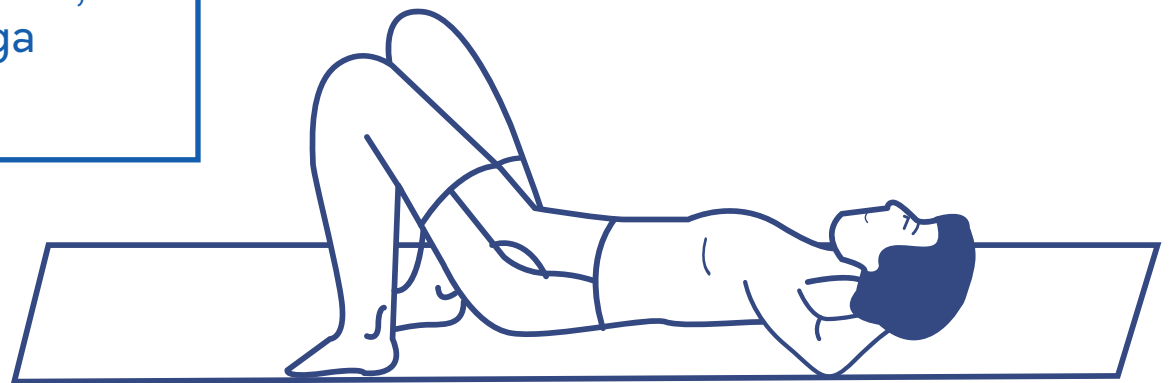
Y así... Disminuir el dolor lumbar crónico

Protocolo de los ejercicios de Williams

Cada ejercicio se debe repetir 15 veces

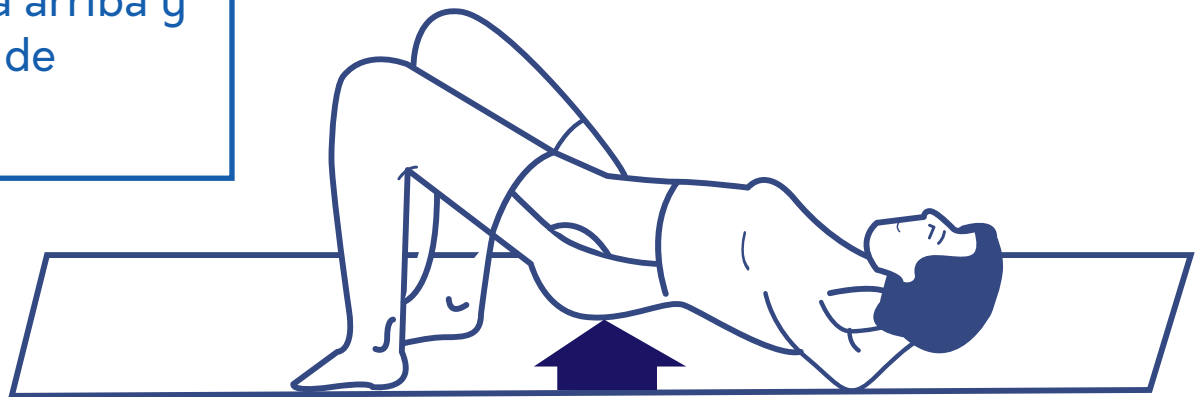
1. Inclínación pélvica

Decúbito supino con las rodillas dobladas, los pies planos sobre el piso. Aplana la parte baja de la espalda contra el piso, sin presionar con las piernas. Mantenga durante 5 a 10 segundos.



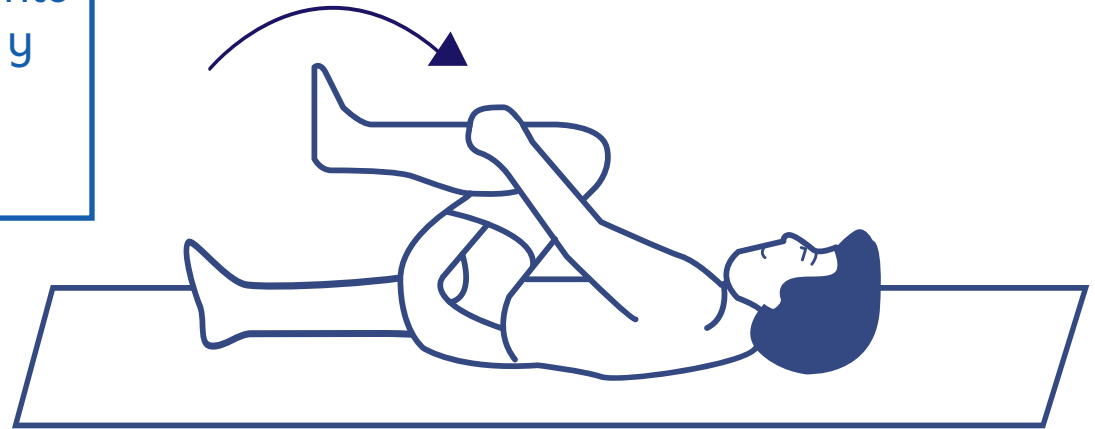
2. Puente glúteo

Decúbito supino con las rodillas dobladas, los pies planos sobre el piso. Despegar la zona glútea de la superficie hacia arriba y mantener 10 segundos, tratando de contraer abdomen y glúteos.



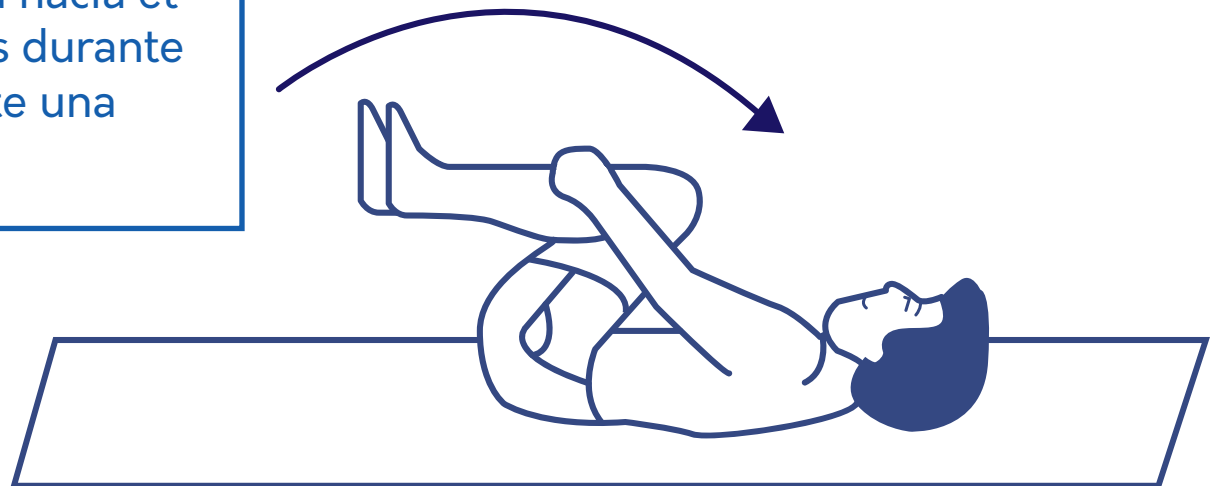
3. Rodilla al pecho

Decúbito supino con las rodillas dobladas, y los pies planos sobre el piso. Lentamente jale su rodilla derecha hacia su hombro y sostenga de 5 a 10 segundos. Baje la rodilla y repita con la otra rodilla.



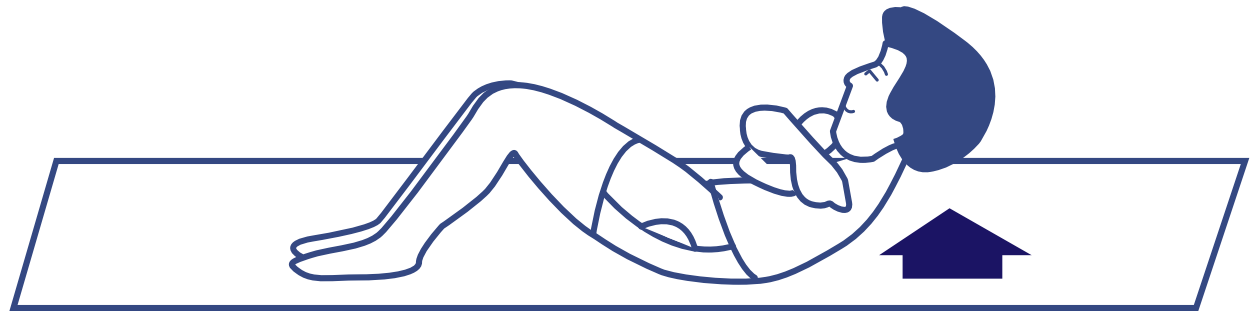
4. Rodillas al pecho

Comience como en el ejercicio anterior. Después de jalar la rodilla derecha hacia el pecho, jale la rodilla izquierda hacia el pecho y sostenga ambas rodillas durante 5 a 10 segundos. Baje lentamente una pierna a la vez.



5. Sentdo parcialmente

Decúbito supino, inclina la pelvis y mientras mantienes esta posición, flexiona lentamente la cabeza y los hombros del suelo. Espera de 5 a 10 segundos. Regrese lentamente a la posición inicial.



6. Estiramiento de isquiotibiales

Comience sentado con los dedos del pie dirigidos hacia el techo y las rodillas completamente extendidas. Baje lentamente el tronco hacia adelante sobre las piernas, manteniendo las rodillas extendidas, los brazos extendidos sobre las piernas y los ojos enfocados hacia adelante.



7. Sentadilla

Párese con ambos pies paralelos, separados aproximadamente al ancho del hombro. Intentando mantener el tronco lo más perpendicular posible al piso, los ojos enfocados hacia adelante y los pies planos sobre el piso, el sujeto baja lentamente su cuerpo flexionando las rodillas.



Indicaciones	Contraindicaciones
Dolor crónico lumbar	Dolor agudo lumbar
Hiperlordosis lumbar	Dolor mayor o igual a 7 en EVA
Disminución del espacio intervertebral en cualquier vertebra de la L1-S1	Si la flexión de la columna causa dolor que irradia a una extremidad (se debe volver a valorar) Hipermovilidad en columna lumbar

Evidencia científica

Article DOI 105958/0974-360X 2018 00450 X

A comparative study to determine the effectiveness of the mckenzie exercise and williams exercise in mechanical low back pain.

Jeganathan A,¹ , Kanhere Aishwarya,² Monisha R. ^{2,-}

¹ Specialist Physiotherapy Practitioner, Cambridgeshire and Peterborough NHS Trust

² Bachelor of Physiotherapy, Maeers Phisiotherapy College

- Utilizando EVA para valorar el dolor, se hizo un estudio con 30 pacientes con dolor de espalda bajo, divididos en dos grupos: A) Mckenzie y B) Williams.
- Se enfatiza que los dos tipos de ejercicio son significativamente efectivos para reducir el dolor lumbar mecánico.

SJKU 2017, 22 (4): 45-46

Comparison of the effect of different training approaches on dynamic balance and pain intensity in the patients with chronic back pain

Parisa Sedaghati Dr¹, Abolfazi Arjmand Dr², Nages Sedaghati³

- El estudio incluyó a 68 pacientes de sexo femenino evaluadas previamente en cuanto a equilibrio dinámico para planos anterior, postero-lateral y postero-medial, así como evaluación del dolor, para realizar un programa de entrenamiento durante 12 semanas, 3 veces por semana.
- Se hicieron tres grupos: A) Hidroterapia, B) McKenzie y C) Williams. Los tres grupos mostraron efectos significativos sobre el equilibrio dinámico en el plano anterior. La Hidroterapia y los ejercicios de Williams mostraron efectos significativos sobre el plano postero-lateral y postero-medial, así como redujo importantemente el dolor en los pacientes con dolor lumbar crónico.

Referencias

- Fatemi, R., Javid, M. (2015). Effects of Williams Training on lumbosacral muscles function, lumbar curve and pain [versión electrónica]. J Back Musculoskeletal Rehabil. Vol. 28(3), 591-597.
- Jeganathan, A., Kanhere, A. (2018). A comparative study to determine the effectiveness of the McKenzie exercise and Williams exercise in mechanical low back pain [versión electrónica]. Research Journal of pharmacy and Technology. Vol 11(6), 2440-2443.
- Kisner, C., Colby L.A. (2005). Ejercicio Terapéutico. (1.ed). Barcelona, España: Paidotribo.
- Liebenson, C. (2008). Manual de Rehabilitación de la Columna Vertebral. (2.ed). Barcelona, España: Paidotribo.
- Parisa, S., Abolfazl, A. (2017). Comparison of the effects of different training approaches on dynamic balance and pain intensity in the patients with chronic back pain [versión electrónica] SJKU. Vol. 22(4), 45-56.
- Piñero, B., Chelala, C. (2014). Una controversia en el tiempo: ejercicios de Williams y Charriere [versión electrónica]. Rev Cubana Ortop Traumatol. Vol 28(2), 235-244.



Directorio

Dra. Laura Peñaloza Ochoa
Coordinadora

L.TF. Luis Alberto Luja Ramírez
Jefe de la Unidad de Evaluación y Formación Académica

Elaboró el documento:

L.FT. Carlos Leonel Gutiérrez Acevedo