

Jamison: Educación del Paciente y Bienestar

MATERIAL DE INFORMACIÓN 10.3: CORRECCIÓN DE MALAS POSTURAS PREVALENTES

Vea <http://www.chiropracticwellness.ca/chiropractic/posture.html>

MALA POSTURA 1

Los hombros redondos, postura trasero grande. Arqueo excesivo de la zona lumbar de la y arqueo de la cabeza hacia adelante.

Ejercicios de corrección

Rodilla flexionada hacia los abdominales y levantarlas, fortalece el abdomen. La elevación de la rodilla y las piernas hacia el pecho estira la parte baja de la espalda y aprieta el abdomen. Estos ejercicios aplanan la parte baja de la espalda y aprietan el abdomen.

- Rodilla al pecho:
 - Acuéstese boca arriba, con las manos sobre las rodillas dobladas
 - Apriete firmemente las rodillas en el pecho durante 3 segundos
 - Relájese y aleje del pecho las rodillas la longitud de un brazo
 - Repita
- Ejercicio abdominal:
 - Acuéstese boca arriba, con las rodillas dobladas y los pies planos sobre el suelo
 - Cruce los brazos sobre el pecho
 - Levante la parte superior del cuerpo a 40 ° respecto a la horizontal (17 cm del suelo)
 - Aguante durante 5 segundos y vuelva a la posición de origen
 - Repita

Deje que alguien le ayude a mantener los pies apoyados en el suelo si es necesario al principio.

- Ejercicio abdominal alternativo:
 - Acuéstese boca arriba con las pantorrillas en el asiento de una silla
 - Eleve el tronco a 30° de la horizontal
 - Aguante durante 5 segundos y, descanse y repita
- Elevación de pierna y tronco:
 - Acuéstese boca arriba
 - Extienda los brazos hacia el frente
 - Gire los glúteos levantando las piernas hasta 35°
 - Cruce los pies sin que se toquen
 - Eleve el tronco del suelo
 - Aguante 5 segundos, relaje y repita
- Elevación pélvica:
 - Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas y los pies en el suelo
 - Los brazos al lado del cuerpo

- Descanse en los hombros (no en la cabeza), levante las nalgas 8-10 cm del suelo
- Aguante 5 segundos, relaje y repita
- Aplanamiento pélvico:
 - Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas, los pies en el suelo y los brazos junto a su cuerpo.
 - Mantenga los pies, las nalgas, los hombros, los brazos y la cabeza en el suelo, levante la parte baja de la espalda
 - Relaje
 - Repita de 5 a 30 veces al día
- Inclinación de la pelvis:
 - Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas
 - Tense los músculos del estómago
 - Aplane la parte baja de la espalda
 - Aguante 10 segundos
 - Repita

MALA POSTURA 2

Postura encorvada. La exageración de las curvaturas de la columna torácica y cervical da lugar a la "depresión".

Ejercicios de corrección

- Tronco arqueado:
 - Arrodillarse a cuatro patas
 - Arquear la espalda
 - Dejar caer la cabeza
 - Lentamente dejar caer el abdomen y elevar la cabeza
 - Repetir
- Estiramiento pectoral:
 - De pie o sentado con las manos en las caderas
 - Empuje suavemente los codos hacia atrás como si tratara de hacerlos tocar detrás, en la espalda
 - Arquee la espalda ligeramente
 - Relaje, repita
- Hombro "rollo":
 - Sentado o de pie con los brazos a los lados
 - Haga rodar o girar los hombros, hacia la derecha y hacia la izquierda
 - Repita

MALA POSTURA 3

La postura de pelvis plana encorvada. Al inclinarse demasiado hacia adelante por la cintura, disminuye el arco de la parte baja de la espalda por lo que parecen mirar hacia abajo.

Ejercicios de corrección

- Elevación de la pelvis
- Aplanamiento de la pelvis
- Tronco arqueado

Ver cómo usar la postura para prevenir el dolor de espalda:

http://www.mayoclinic.com/health/back-pain/LB00002_D