Universidad de Verano del Rincón de Ademuz

UV
Universidad de Verano
Rincón de Ademuz

¿Quieres aprender cómo cuidar tu cuello y tu espalda?
Taller teórico-práctico

"AUTOCUIDADOS PARA TU SALUD"

Gemma Victoria Espí López

VNIVERSITAT DE VALÈNCIA Facultat de Fisioteràpia

PARTICIPACIÓN CIUDADANA
PAISAJES VALENCIANOS

Universitat + Territori + Diputació

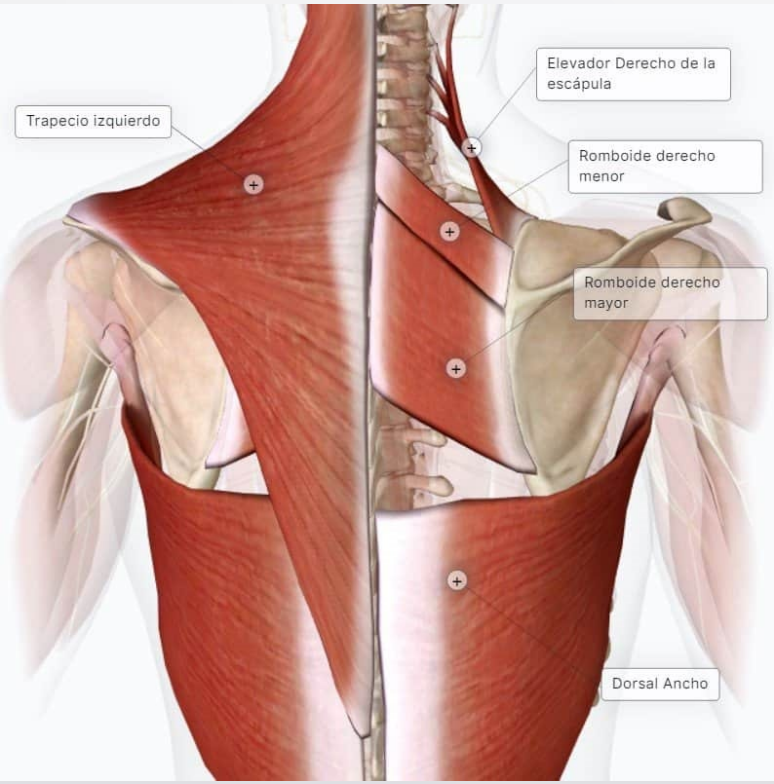
UNIVERSITATS ESTACIONALS

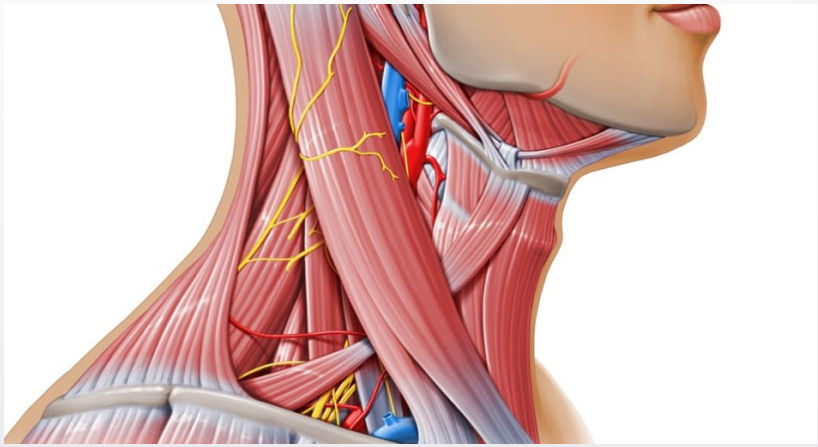
VNIVERSITAT DE VALÈNCIA
Vicerectorat de Projecció Territorial i Societat

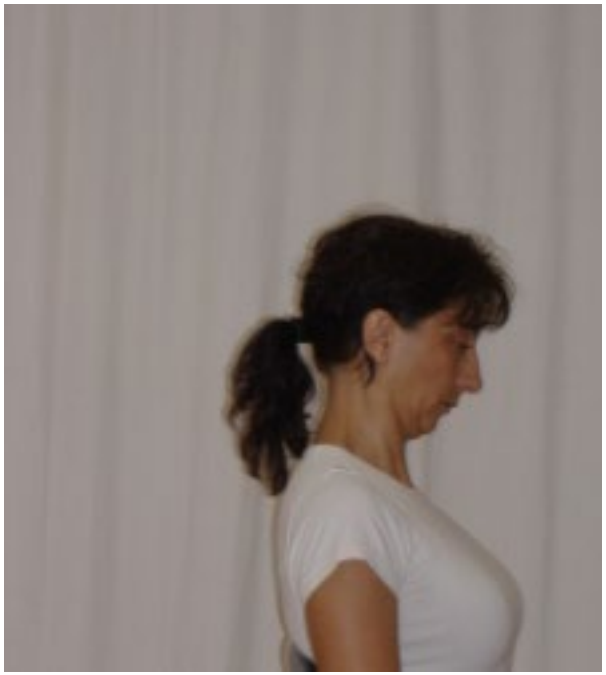
¿Por qué cuidarme?
¿Para qué cuidarme?
¿Qué importancia tiene?
¿Cómo lo hago?

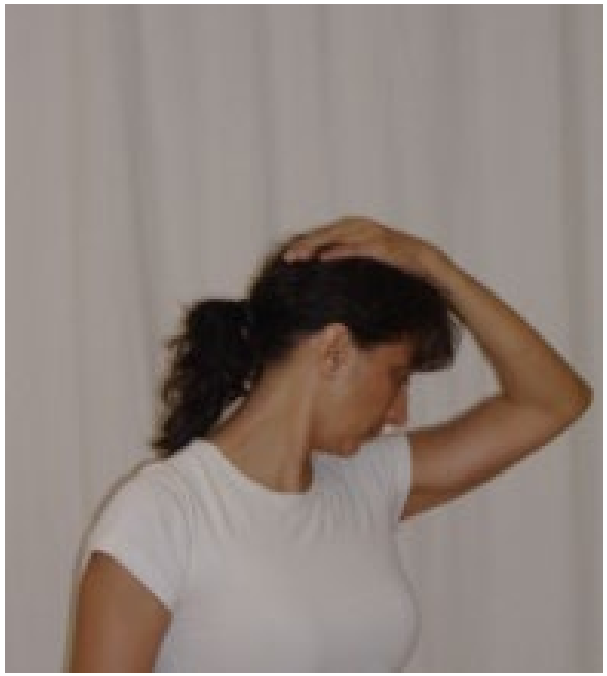
- MOVILIDAD ARTICULAR
- ETIRAMIENTOS
- AUTOTERAPIA

CERVICAL

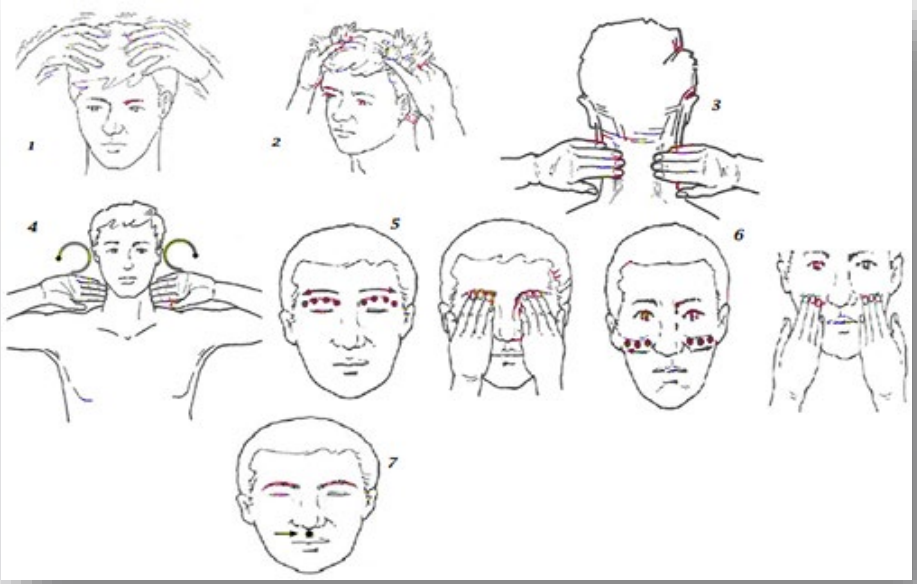

Elevador Derecho de la escápula
Trapecio izquierdo
Romboide derecho menor
Romboide derecho mayor
Dorsal Ancho

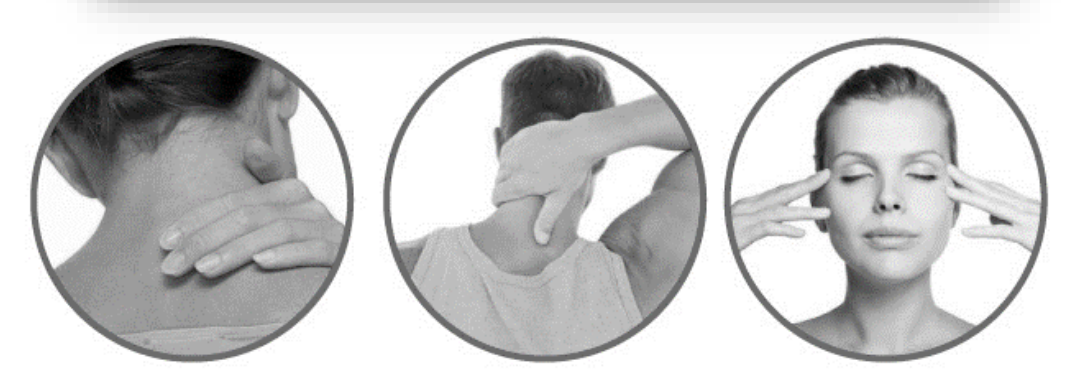






Automasaje

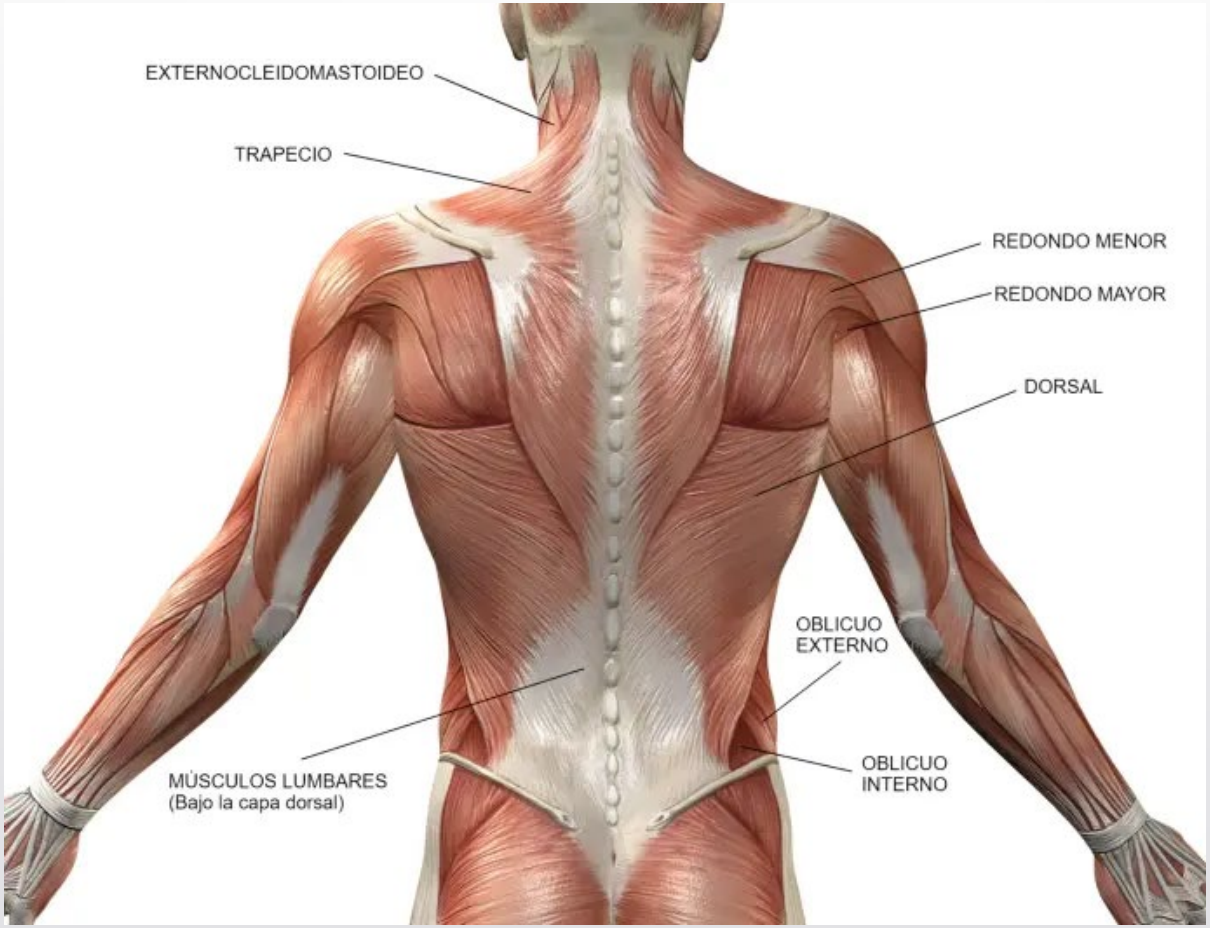




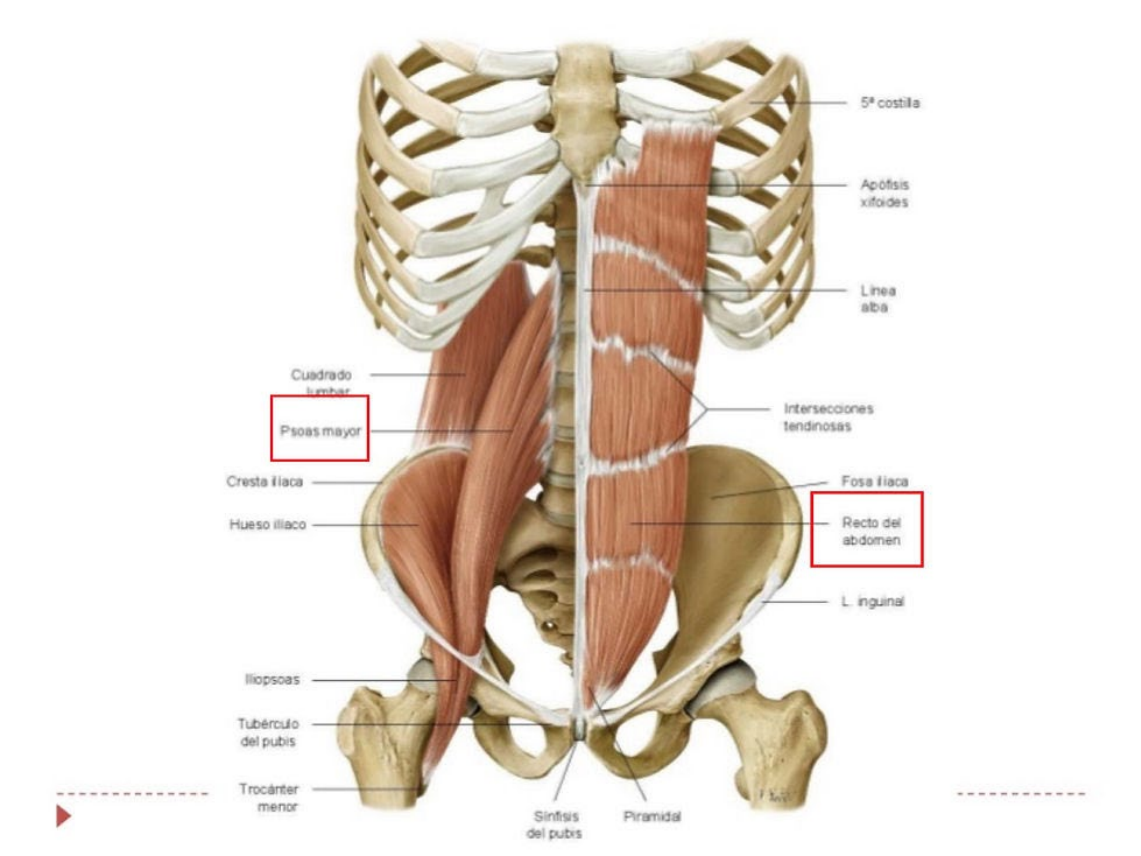
Cómo aliviar los puntos gatillo o puntos de dolor?.....

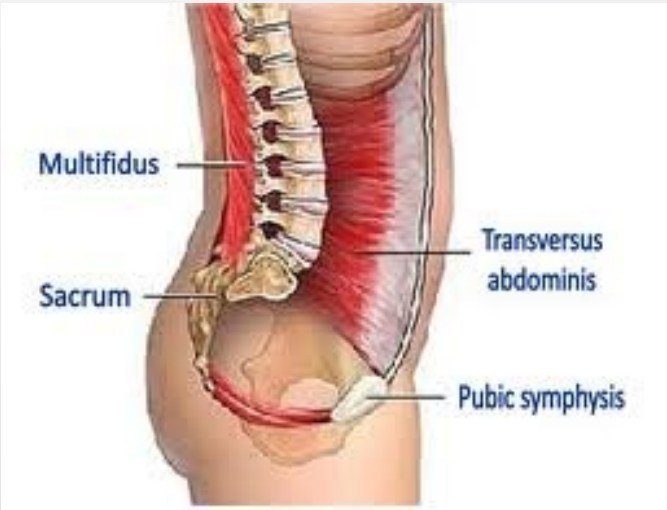
Son puntos de dolor que al presionarlos provocan un patrón de dolor referido. Estos pueden estar activos o latentes: los activos producen dolor espontáneo y los latentes cuando son presionados. El tratamiento de los mismos consiste en aplicar una presión sostenida durante un tiempo determinado (aproximadamente 90 segundos). Posteriormente se recomienda aplicar el estiramiento del músculo o grupo muscular donde se encontraba el punto ya desactivado.

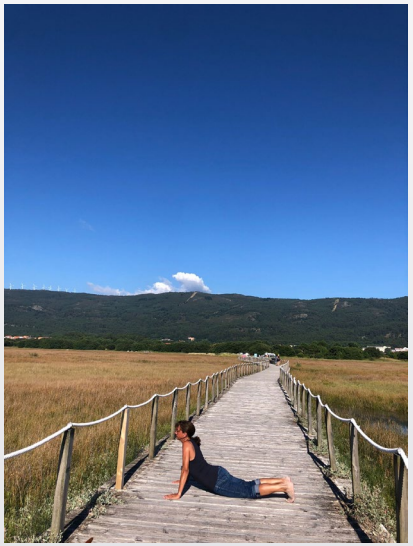
DORSAL


EXTERNOCLEIDOMASTOIDEO
TRAPECIO
REDONDO MENOR
REDONDO MAYOR
DORSAL
OBLICUO EXTERNO
OBLICUO INTERNO
MÚSCULOS LUMBARES
(Bajo la capa dorsal)

LUMBAR


5ª costilla
Apófisis xifoides
Línea alba
Cuadrado lumbar
Psoas mayor
Intersecciones tendinosas
Cresta ilíaca
Fosa ilíaca
Hueso ilíaco
Recto del abdomen
L. inguinal
Iliopsoas
Tubérculo del pubis
Trocánter menor
Sínfisis del pubis
Piramidal


Multifidus
Transversus abdominis
Sacrum
Pubic symphysis



Automasaje

Responsabilidad

Adherencia a uno mismo

CALIDAD DE VIDA
Nutrición
Equilibrio emocional
Descanso
Ejercicio
Higiene postural
CONEXIÓN MÁXIMA SISTEMA NERVIOSO-CUERPO
clicklife.es

¡Muchas Gracias!

Conexión naturaleza y actividad física terapéutica para el sistema musculoesquelético.

Ejercicios respiratorios (respiraciones)
Estiramientos corporales (de pie y sentados)
Miscelánea movilidad articular y movimiento