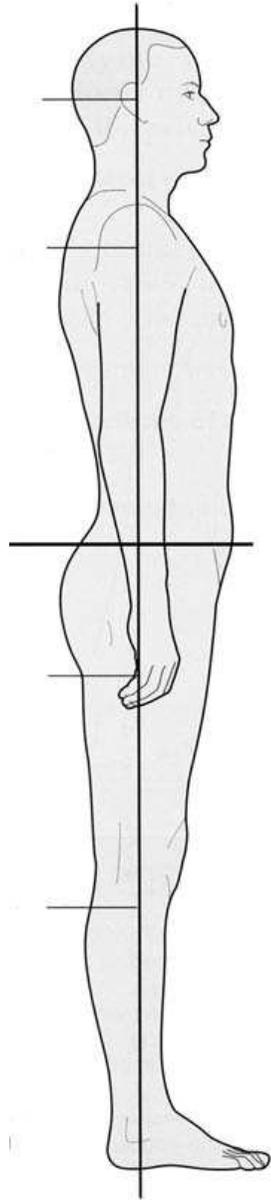

Reprogramar la postura



en el dolor de espalda



La postura, adaptación a la vida



Evolución postural en el bebé



A las 6 semanas el 70% de los bebés comienzan a fijar la mirada



Elevación de la cabeza (3 meses): activación de los músculos del cuello



Sedestación (8 meses): activación de los músculos espinales inferiores



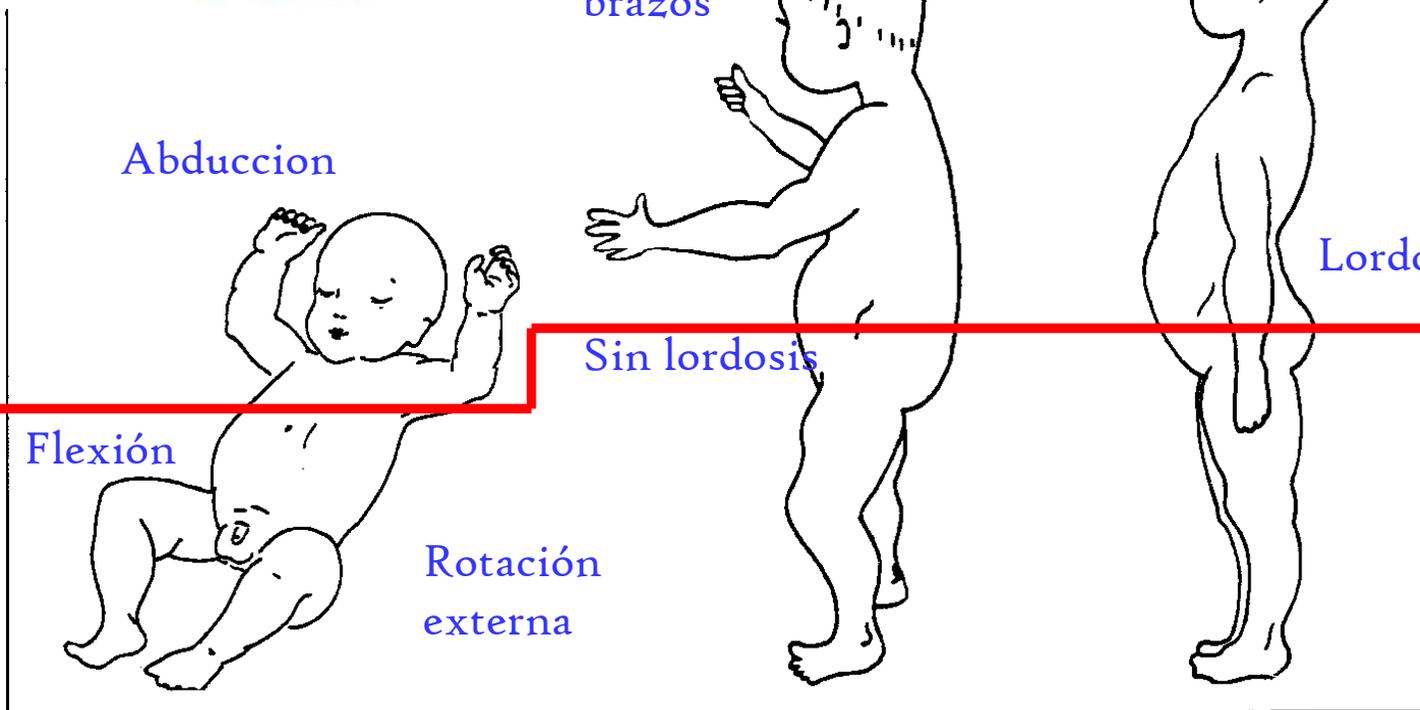
Gateo (9 meses): activación de la musculatura de los brazos (aprendiendo a andar)

Marcha (12-13 meses): activación de la musculatura de las piernas y lordosis lumbar





Fig. 5



A
P
E
R
T
U
R
A

C
I
E
R
R
E

A
P
E
R
T
U
R
A

Abduccion

Cierre de brazos

Lordosis formada

Flexión

Sin lordosis

Rotación externa

Flexión y Rotación externa de rodillas

Extensión y rotación interna de rodillas

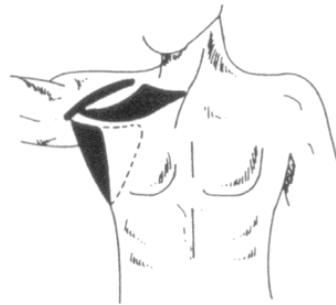
C
I
E
R
R
E

Las hegemonías de la función muscular

1. **Función respiratoria:** predominan los músculos inspiratorios (Diafragma, intercostales, escalenos, esternocleidomastoideos ...)



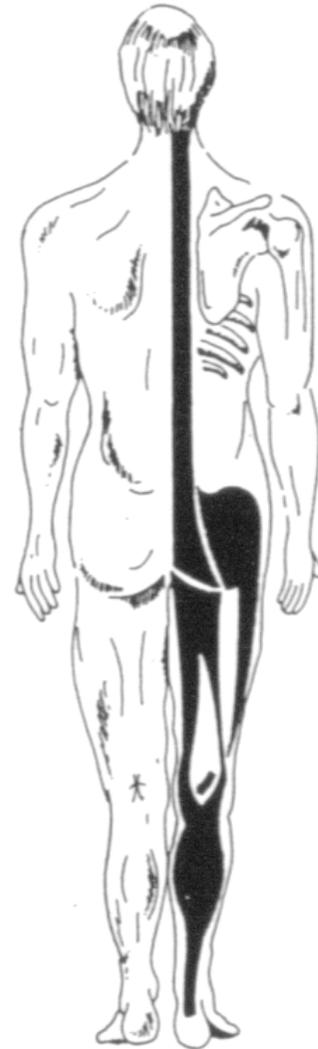
2. **Función alimenticia:** Predominan musculatura anterior de brazo y hombro (pectoral mayor, bíceps, flexores de dedos...)



3. Función estática

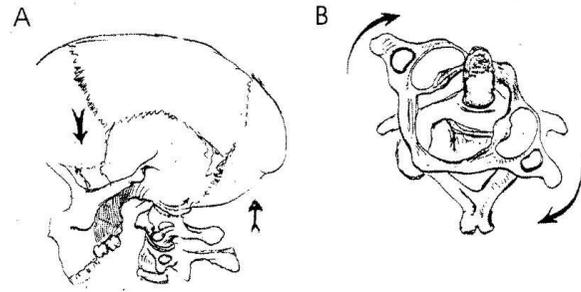


Predomina musculatura posterior de tronco y piernas (erectores de columna, isquiotibiales, gemelos ...) y el psoas-iliaco y aductores

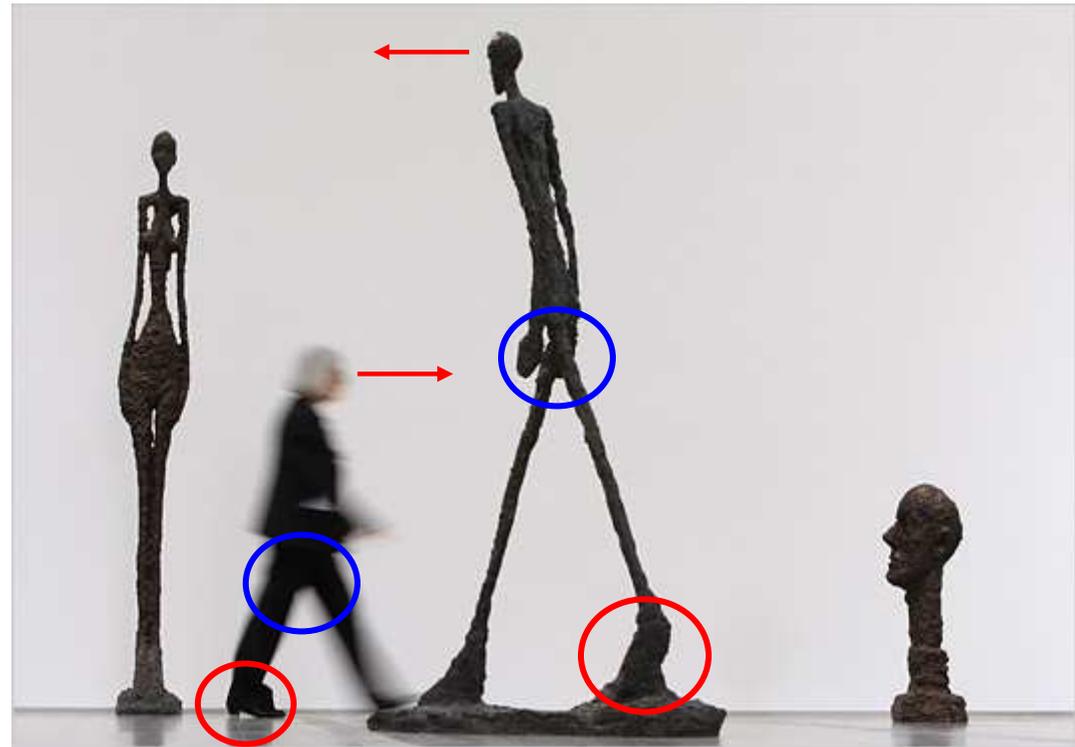
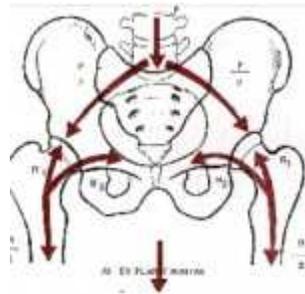


Los pilares de la estática

Mirada horizontal



Transferencia de fuerzas desde la pelvis



Estabilidad en el apoyo podal

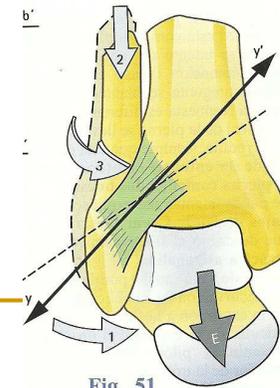


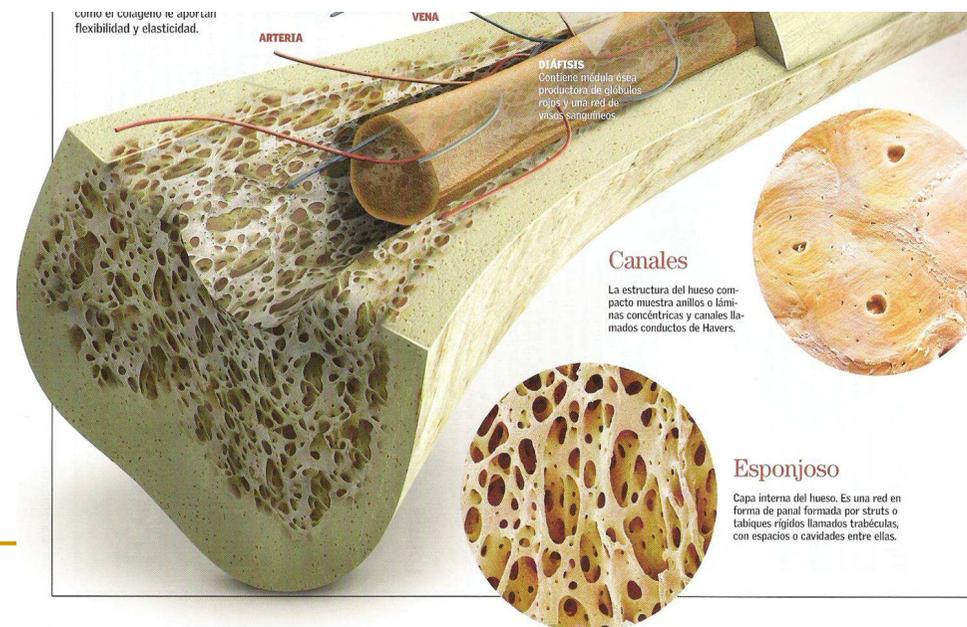
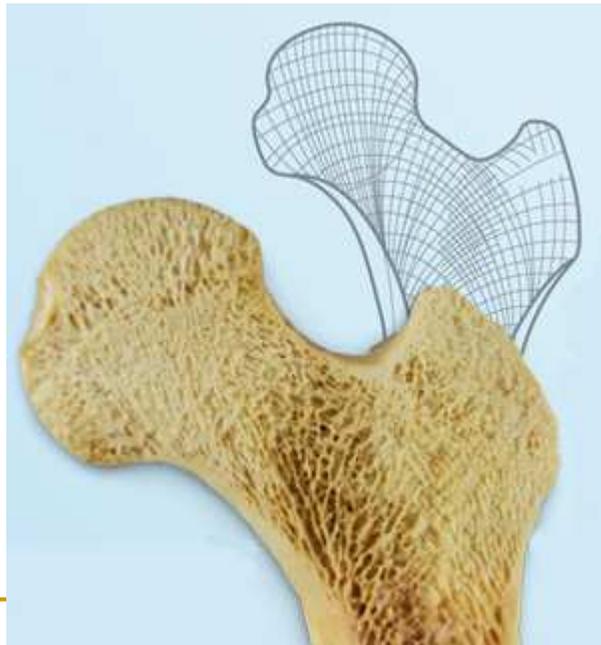
Fig. 51

El equilibrio y la gravedad



Integridad de tensión en la gravedad

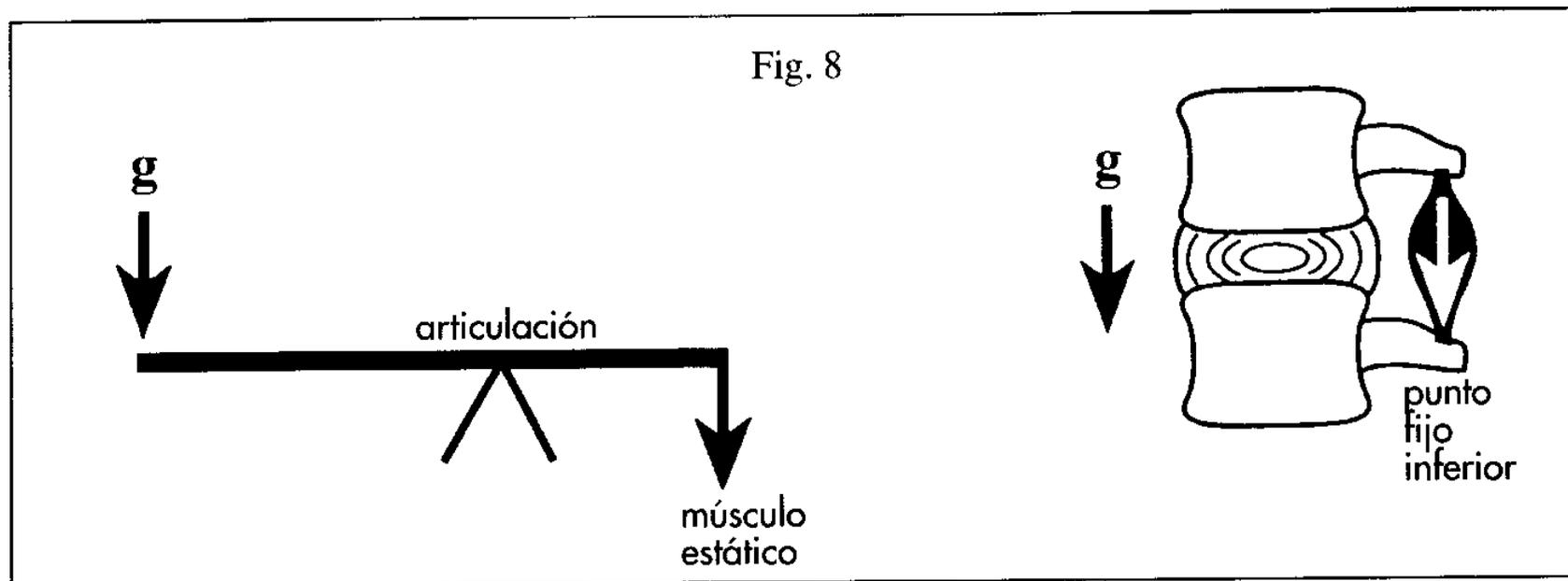
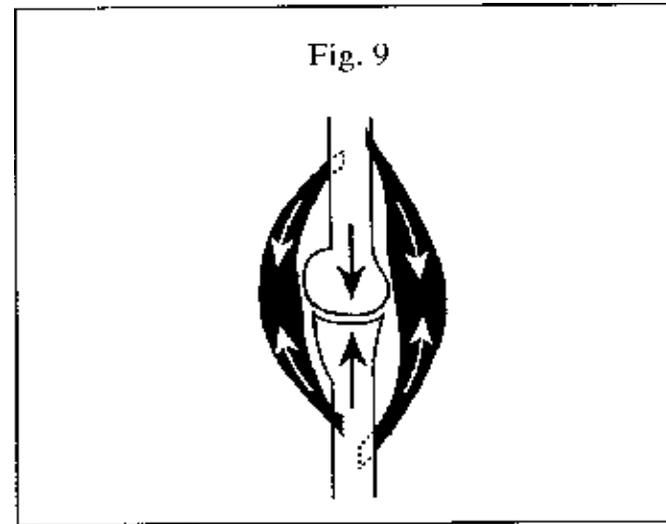
La gravedad dota de forma y rigidez a las estructuras corporales, que obedecen a las leyes de la “tensegridad”



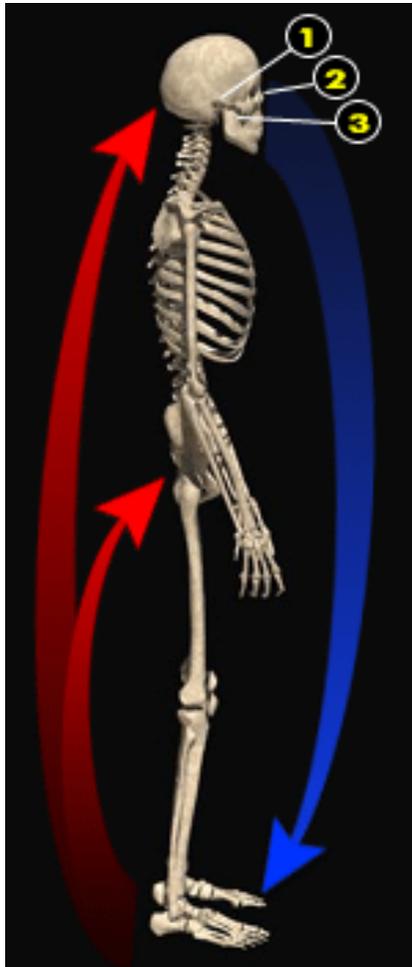
El equilibrio: un desequilibrio estable



Músculos antigravitatorios

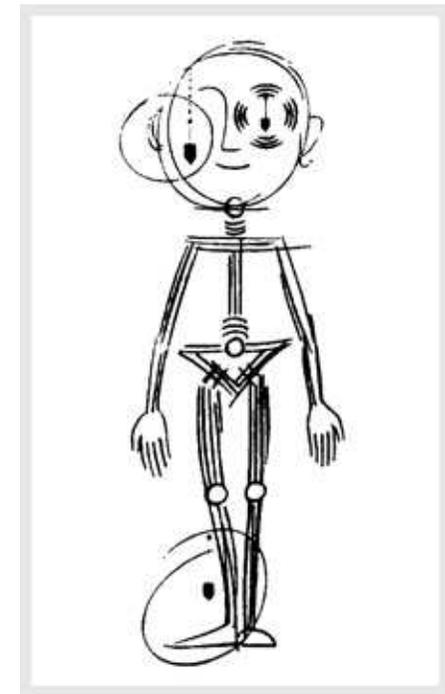
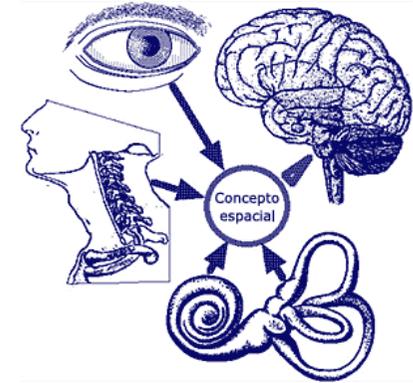


Control Postural



Captore posturales

- Centros Superiores
- Ojo
- Oído interno
- Propioceptores Musculares y articulares
- Piel (receptores sensoriales)
- Receptores articulares de la mandíbula



Postura y emociones

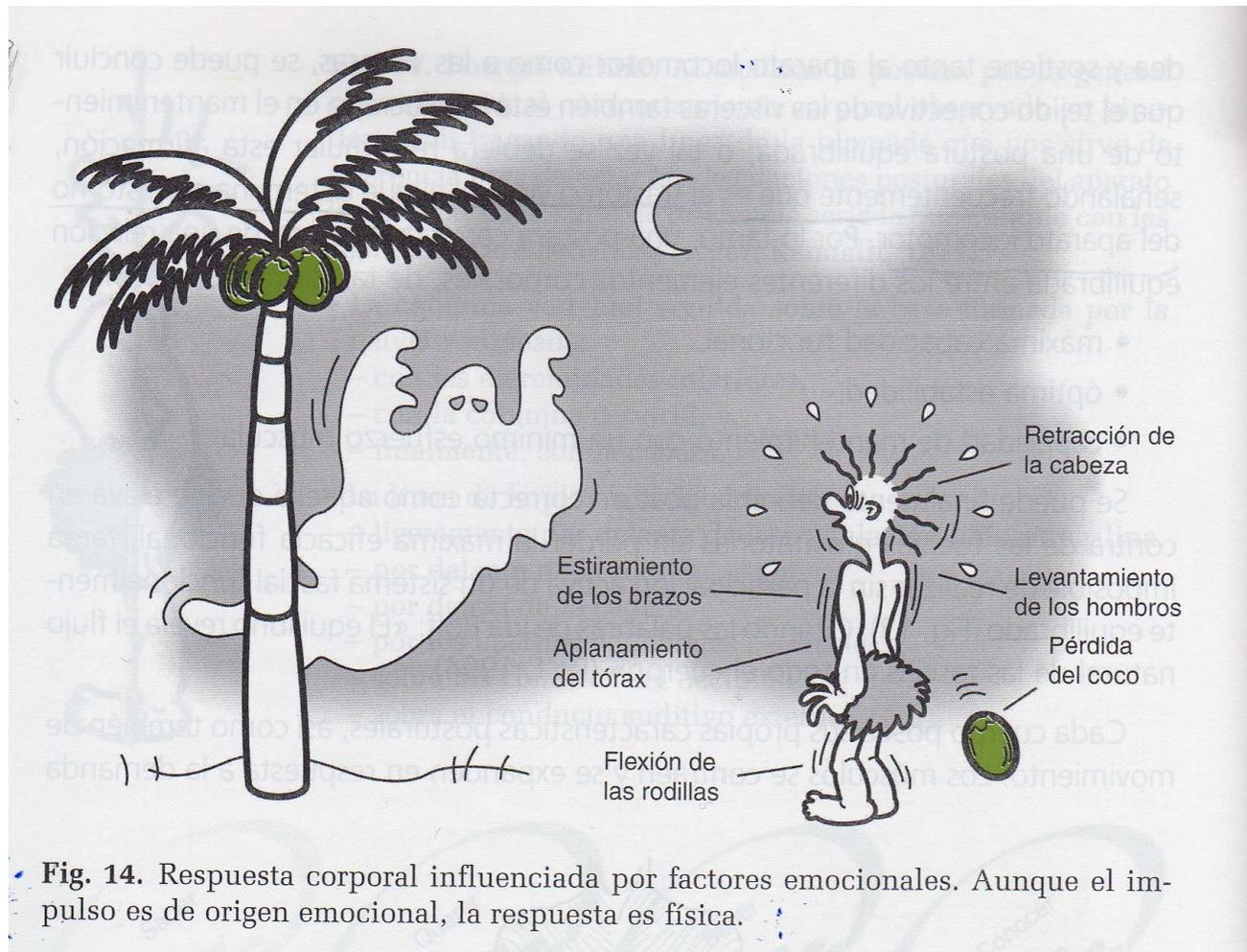
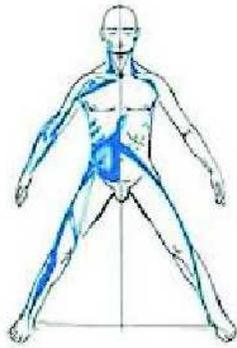
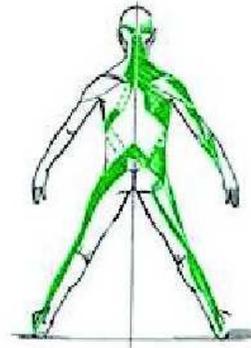


Fig. 14. Respuesta corporal influenciada por factores emocionales. Aunque el impulso es de origen emocional, la respuesta es física.



Introvertida



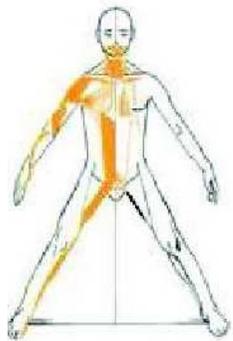
Extrovertida

Receptivo

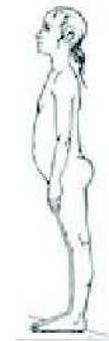
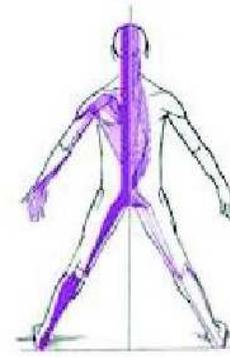


Afectivo

Impulsivo



Emocional



Cerebral

¿Cuál es la mejor postura?



Mayor tracción de cadenas musculares anteriores

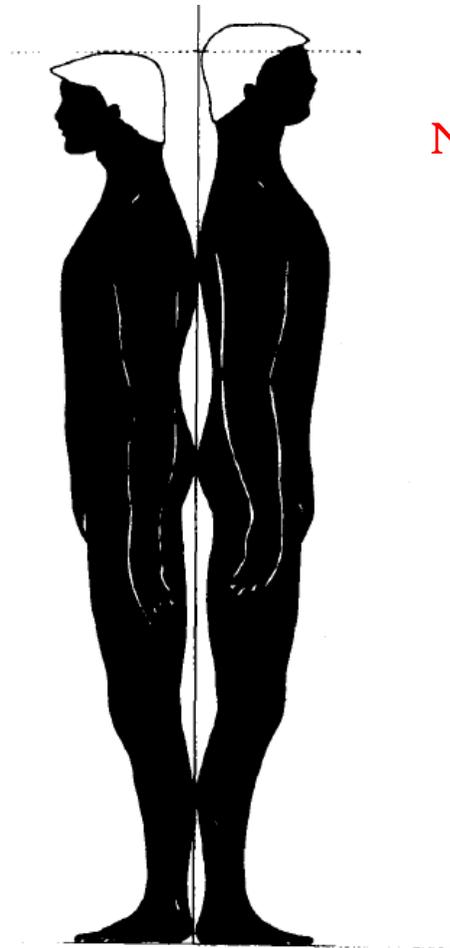


Mayor tracción de cadenas musculares posteriores

Postura ásimétrica

No significa necesariamente

Dolor y Patología



Postura simétrica

No significa necesariamente

Salud y confort

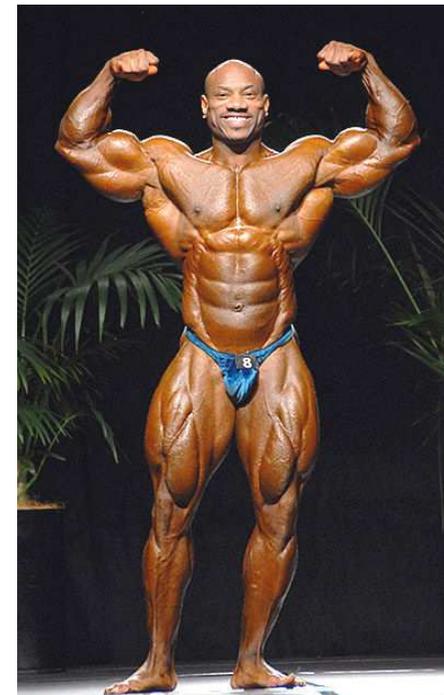
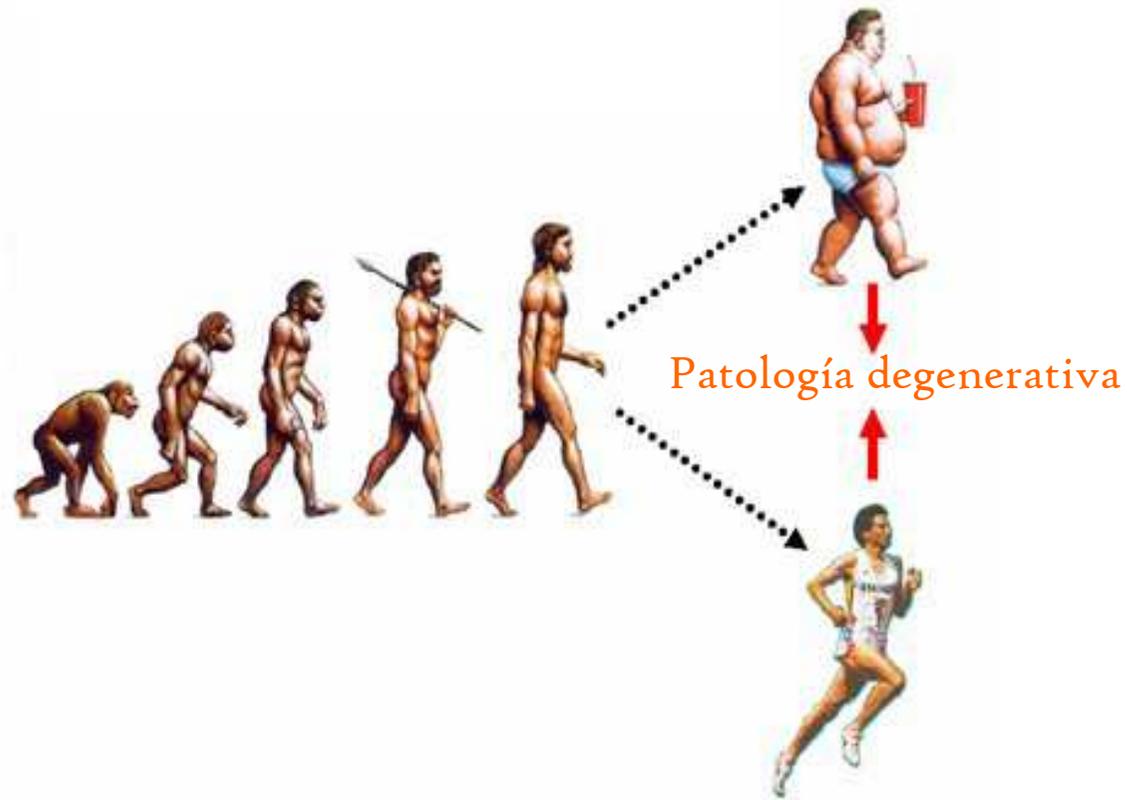
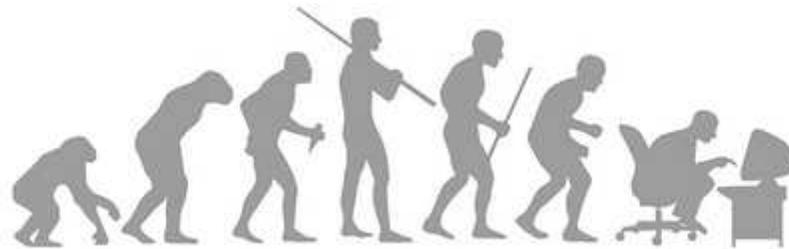


Fig 7: Sujeto "Encogido" –Sujeto ideal.

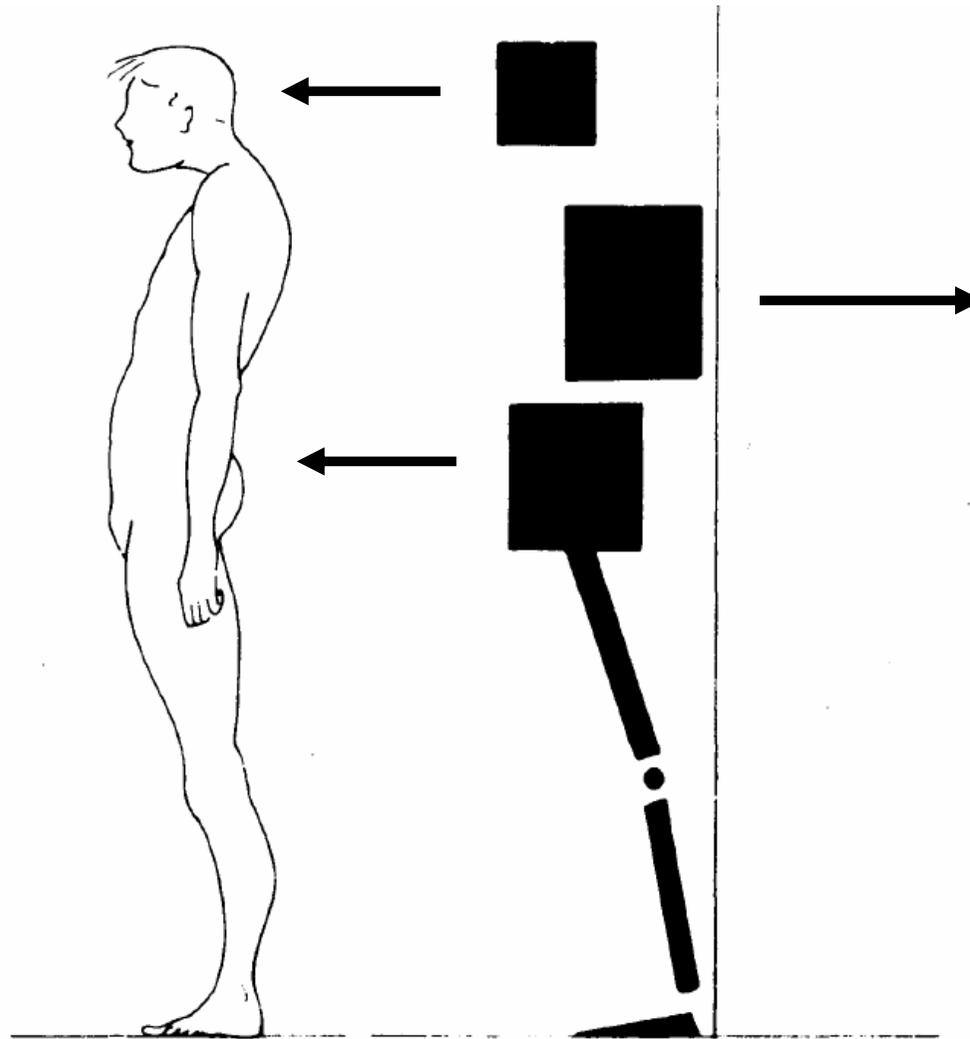


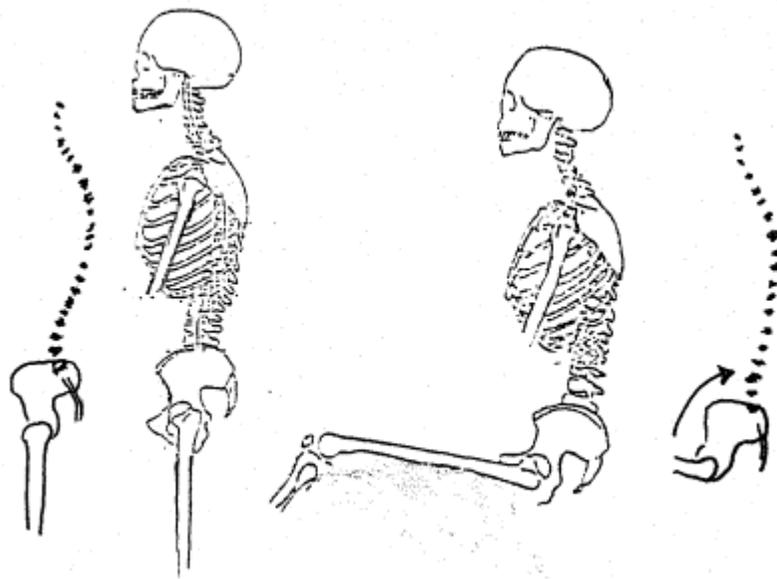
Buena postura



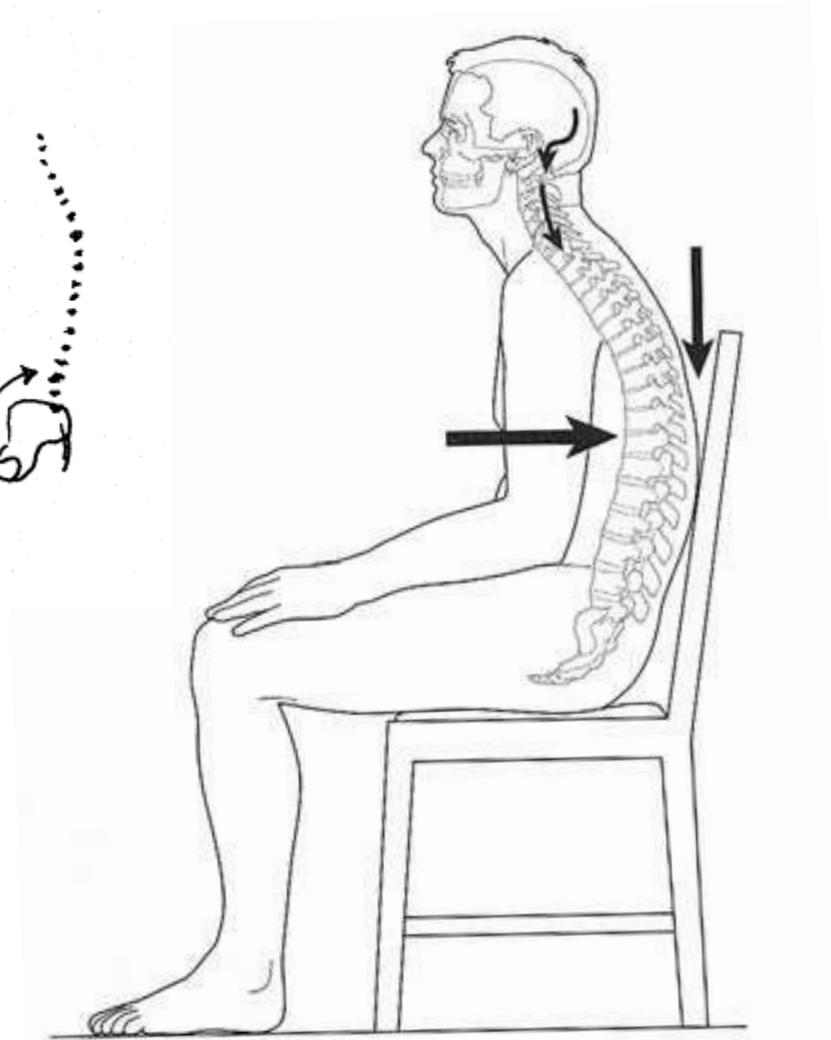
Mala postura

Compensaciones posturales

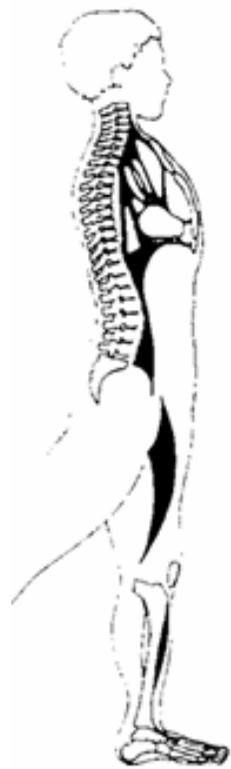




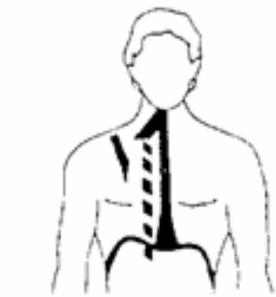
Compensaciones posturales



Las cadenas de coordinación muscular



Cadena maestra anterior



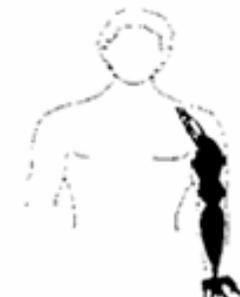
Cadena inspiratoria



Cadena maestra posterior



Anterointerna del hombro



Anterior del brazo



Superior de hombro

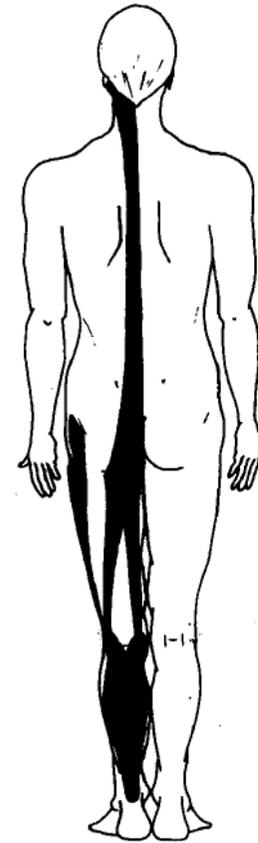


Según Philippe souchard

Cadena Maestra posterior

Funciones básicas

- Llegar a la postura erguida y mantenerla. Sentado o de pie.
- Caminar



Cadena Maestra Anterior y braquial



Funciones

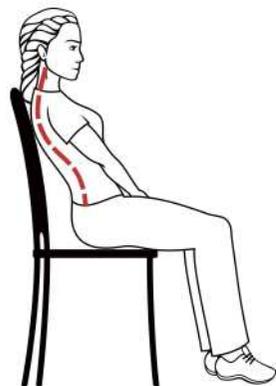
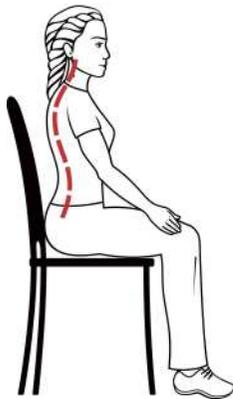
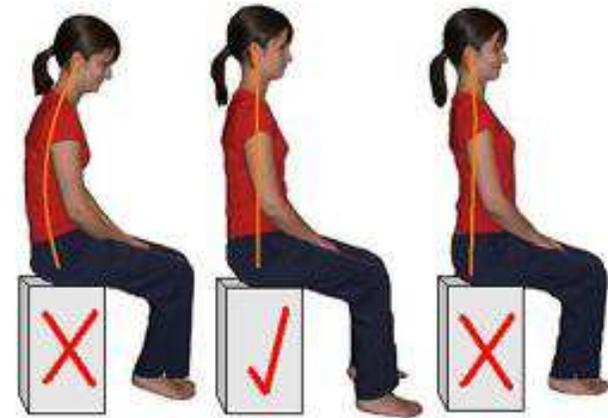
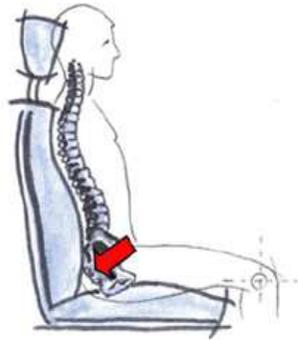
- Caminar
- Respirar
- Alimentación

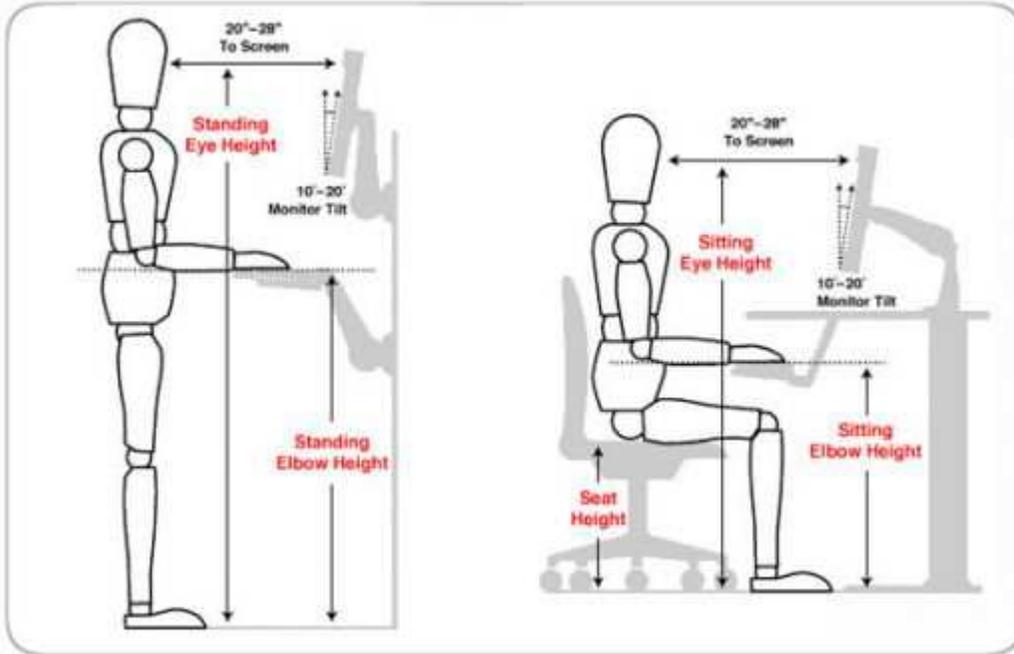


La postura sentada



La postura sentada

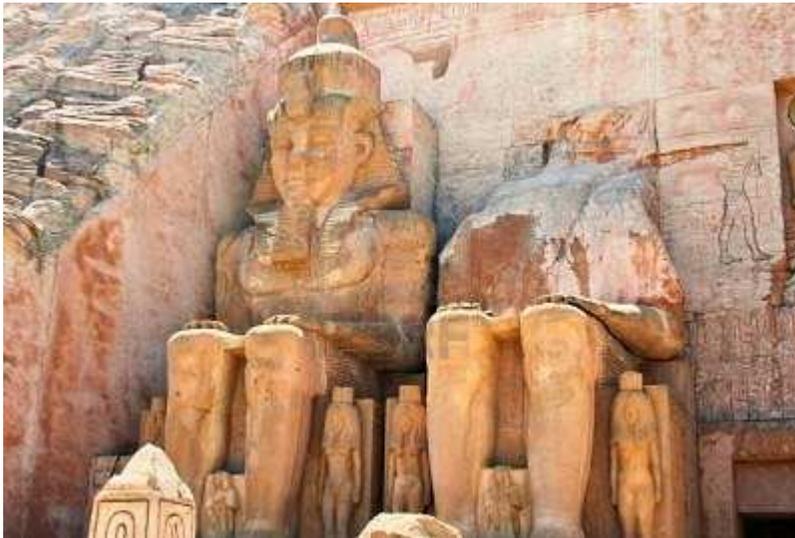




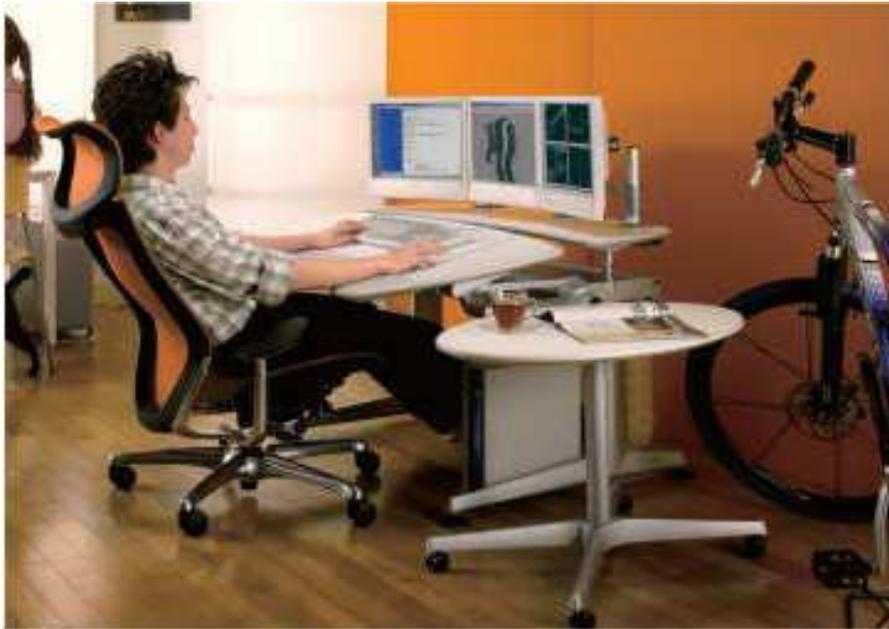




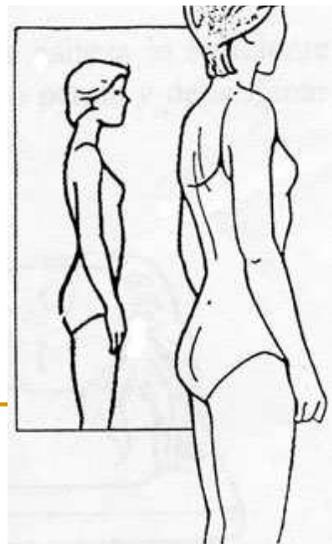
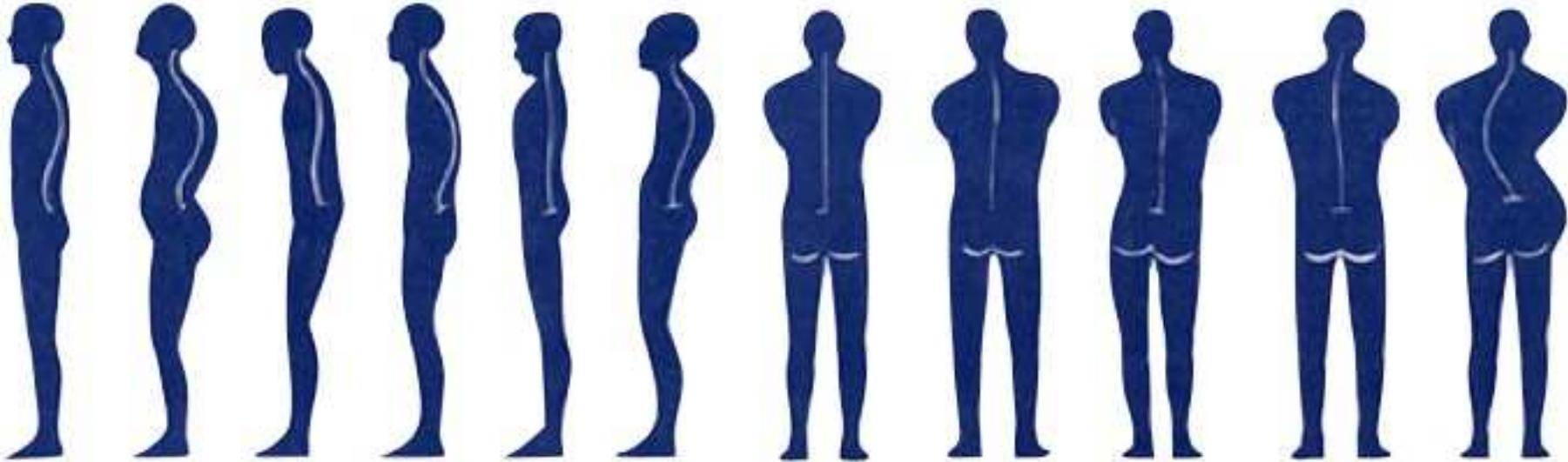
Los mejores asientos



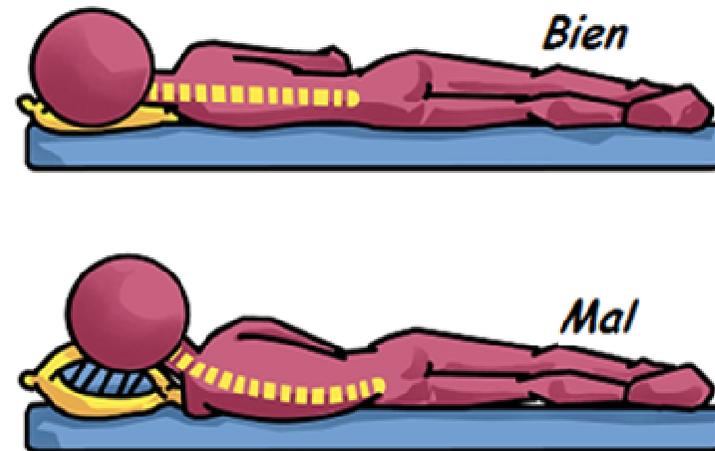
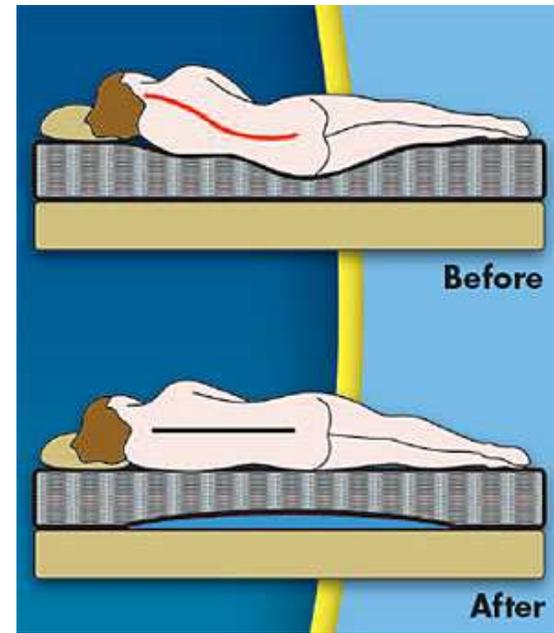
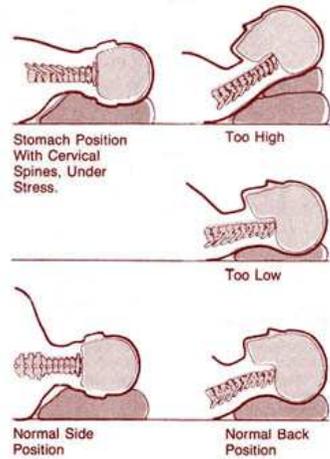
Los peores asientos



Postura en pie



Posición para dormir





Clínica de Fisioterapia Lumen. c/ San Patricio 2, Bajo L. Salamanca
T. 923-219508 / 633122764 www.clinicalumen.es