

Grupo de apoyo Fibromialgia

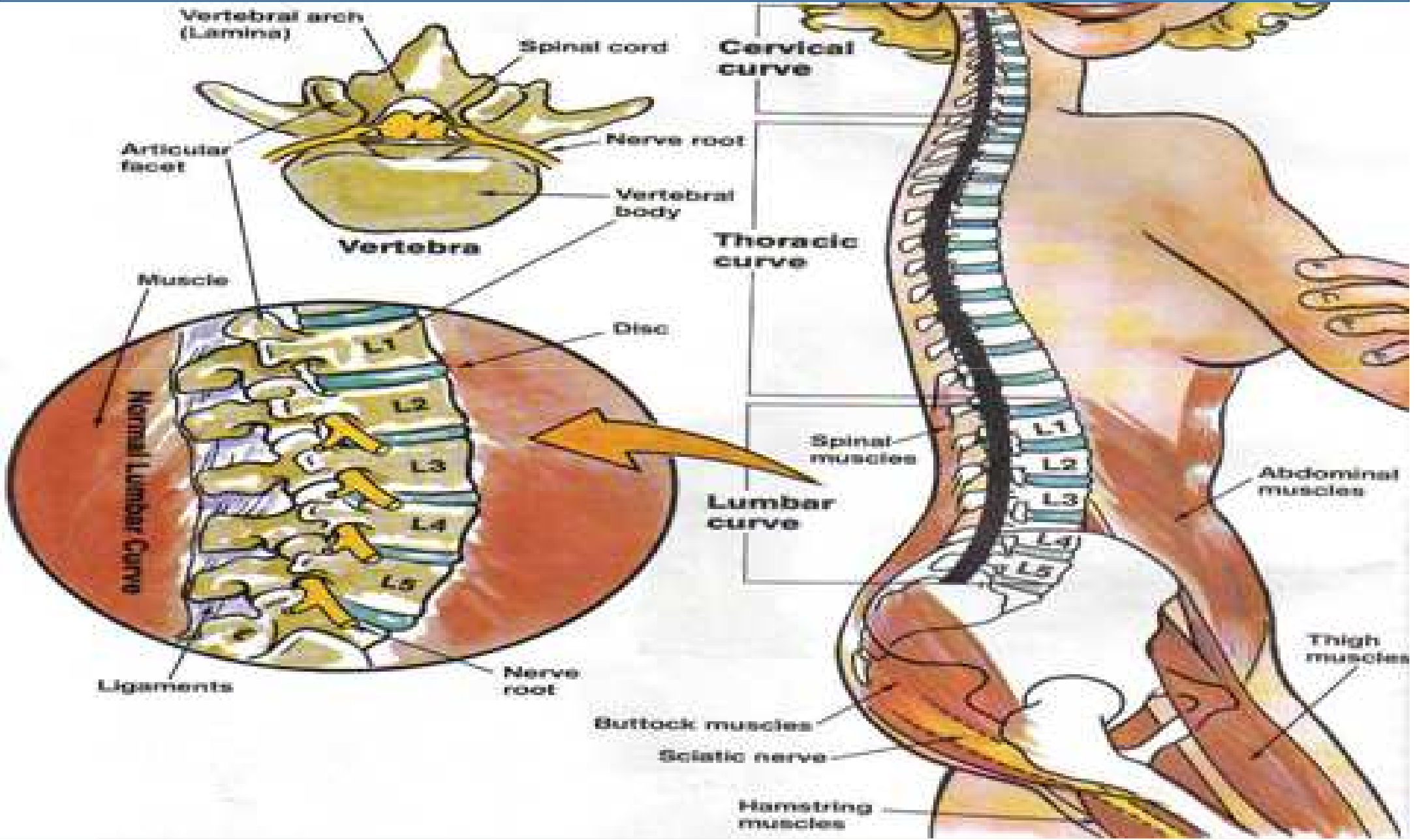
Servicio de Rehabilitación

Santa  Sofía
E.S.E
Hospital Departamental Universitario de Caldas

Postura

- La postura es la situación o forma de estar alineados los distintos segmentos corporales.
- Su mantenimiento depende fundamentalmente de la acción de músculos y ligamentos.

Anatomía de la espalda sana



Alteraciones posturales

- La postura de pie aumenta las presiones a nivel de la columna lumbar.
- La mala adaptación de la columna a los diferentes tipos de trabajo y actividades origina dolor también a nivel cervical y dorsal.

THE
EVOLUTION
OF LOW BACK
PAIN



¡Cuidamos a
nuestra gente!

Causas de las alteraciones posturales

- Familiares.
- Alteraciones funcionales: Malos hábitos, ocupación, debilidad muscular.
- Alteraciones estructurales: Deformidades vertebrales, fracturas.
- Psicológicas.

Actitud postural y dolor



Adoptar una postura correcta representa un hábito que contribuye al bienestar del individuo. Las posturas incorrectas representan un mal hábito que tiene su origen en la mala utilización de las capacidades humanas. Estas posturas originan dolor.

¡Cuidamos a
nuestra gente!

Causas del dolor

- Dolor por acortamiento muscular: Es una contracción permanente de un músculo que produce limitación para el movimiento. Es reversible a través de ejercicios de estiramiento.



Causas del dolor

- Dolor por debilidad muscular: Cuando los músculos permanecen en un estado de estiramiento, sobrepasando la posición normal, se debilitan y originan dolor. Es reversible a través de ejercicios de fortalecimiento.
- Dolor por debilidad muscular: cuando los músculos permanecen en un estado de estiramiento, sobrepasando la posición normal, se debilitan y originan dolor. Es reversible a través de ejercicios de fortalecimiento.

Columna cervical



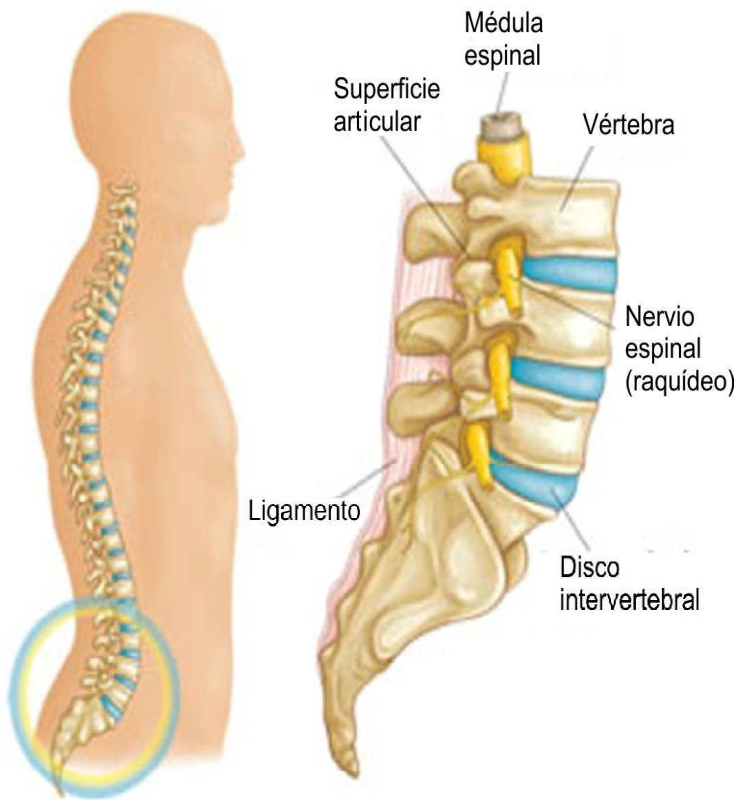
La debilidad de los músculos anteriores del cuello y el acortamiento de los músculos posteriores produce una alteración postural, la cabeza adelantada.

Columna dorsal



La debilidad de los músculos que juntan las “paletas” atrás y el acortamiento de músculos que juntan los hombros adelante origina una alteración postural, la espalda encorvada.

Columna lumbar



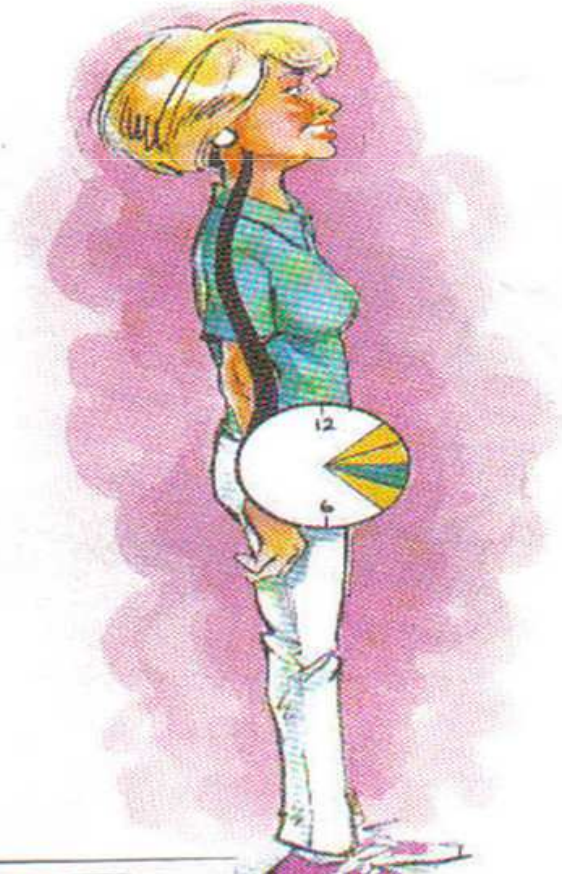
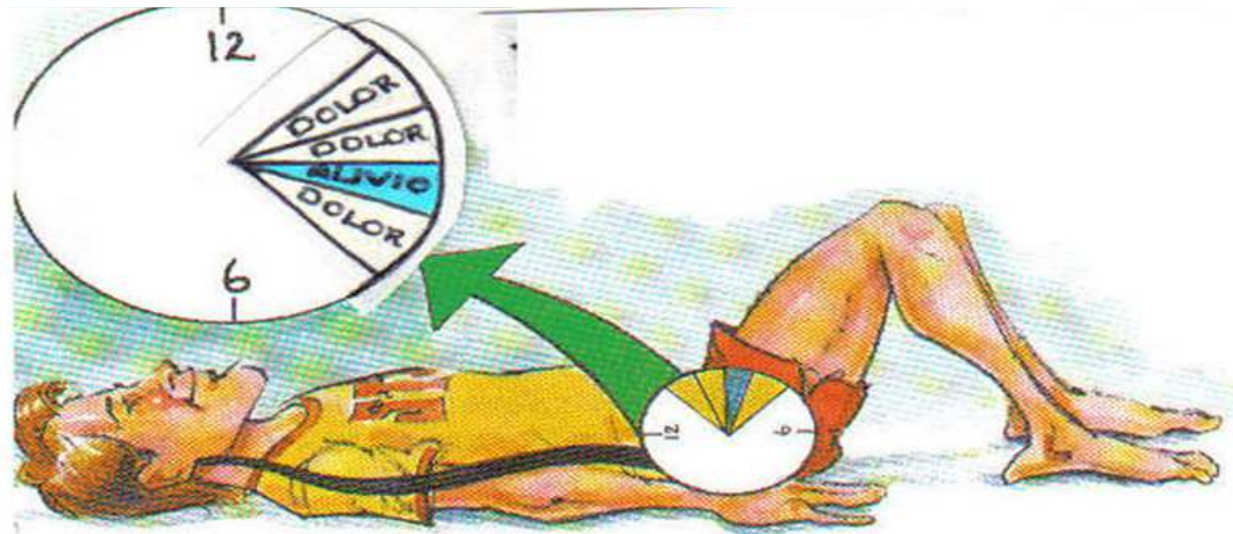
La debilidad de los músculos abdominales y el acortamiento de los músculos lumbares posteriores origina un alteración postural, pararse sacando barriga y cola.

¡Cuidamos a
nuestra gente!

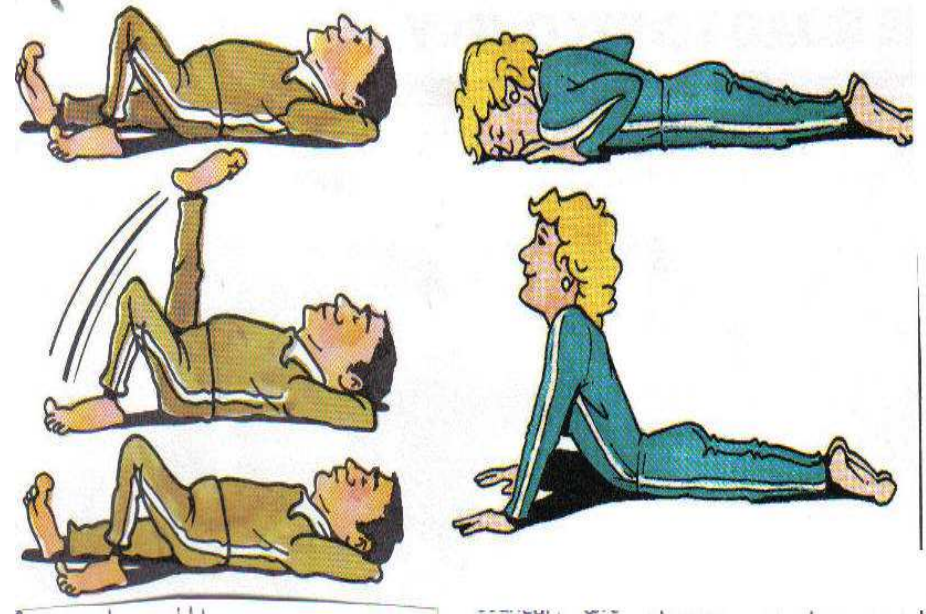
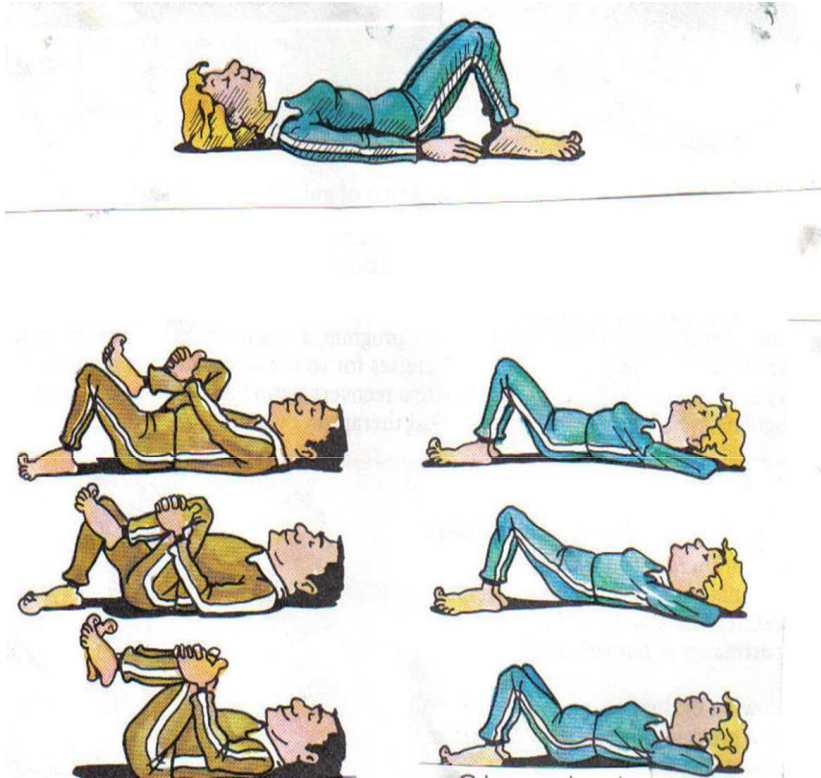
Programa de postura



¡Cuidamos a
nuestra gente!



Estiramientos



¡Cuidamos a
nuestra gente!

Fortalecimiento



Start in your position of comfort, and **keep it** throughout the exercise.



Start in your position of comfort, and **keep it** throughout the exercise.



¡Cuidamos a
nuestra gente!