

FLEXIBILIDAD I:

Movilidad de la columna vertebral



Hablamos de movilidad articular para referirnos a la capacidad para desplazar un segmento o parte del cuerpo dentro de un arco de recorrido lo más amplio posible manteniendo la integridad anatómica de las estructuras implicadas.

Uno de los frenos que podemos encontrar es la falta de elasticidad a nivel muscular, o la falta de flexibilidad en las mismas articulaciones. A largo plazo si los músculos no son suficientemente elásticos nuestros tendones y articulaciones sufrirán las consecuencias por el exceso de tracción o sollicitación.

Otro factor que pueda alterar la movilidad son las disfunciones en los procesos neuromusculares que controlan la tensión y la fuerza. Es esencial realizar un trabajo de movilidad global sobre todos los planos de movimiento de la columna para prevenir lesiones y mantener una buena calidad de vida.

Existen ejercicios basados en el control postural con activación de fibras musculares profundas como sentarse en una plataforma inestable de ejercicios o trabajo de combinación de movimientos en los tres planos:

- ✚ Flexión-extensión

- ✚ Rotación

- ✚ Lateroflexión

Ejercicio en Flexión de tronco:

Con las manos detrás de la cabeza, en un primer tiempo cerrar los codos por delante del cuerpo y llevarlos hacia el ombligo.

Ejercicio en rotación de tronco:

Con una mano detrás de la cabeza (que nos ayuda a mantener la posición erguida, realizar una rotación con el brazo extendido.

Ejercicio de inclinación lateral:

Mantener las manos detrás de la cabeza para realizar una inclinación en el plano frontal.

Las curvaturas de la espalda tienen como finalidad permitir una mejor movilización, la absorción de golpes y ser más eficiente en el mantenimiento del peso y las fuerzas.

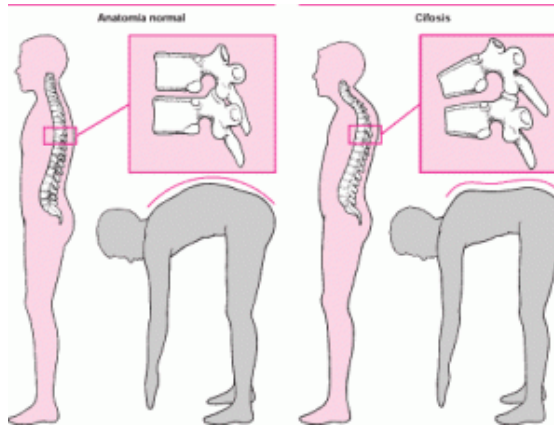
La columna vertebral tiene cinco curvaturas fisiológicas, de las cuales tres son las más importantes, descritas de arriba a abajo son:

Lordosis cervical:

Es una curvatura hacia adentro del cuerpo a nivel de la nuca, es una curvatura secundarias, es decir, que no están presentes al nacer sino que se desarrollan después como adaptación a la función, la lordosis cervical aparece cuando los niños empiezan a levantar la cabeza y adoptar la posición erecta.

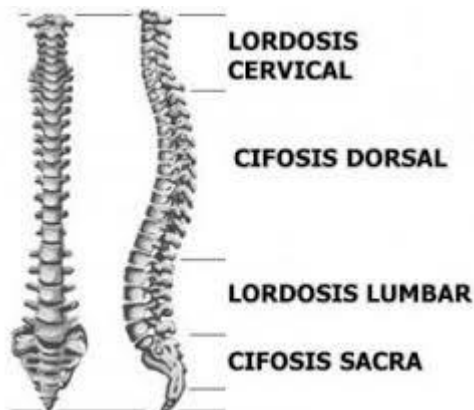
Cifosis dorsal:

Curvatura primaria hacia afuera, que se separa de la línea central del cuerpo.



Lordosis lumbar:

Curvatura que se aproxima al eje central del cuerpo, es una curvatura secundaria que se desarrolla cuando comienza la marcha, cuando los niños empiezan a caminar.





EDUFUTURO
398 palabras

Referencias

<http://www.zentiasports.com/2015/11/11/aumenta-la-flexibilidad-y-reduce-tu-dolor-de-espalda-con-3-sencillos-estiramientos/>
<https://fisiolution.com/noticias/cifosis-dorsal-tratamiento/>
<https://www.diba.cat/documents/41289/17605323/Exercicis+fisics+CV+Pedro+Angel+Lopez.pdf/be7238bd-0c4a-439d-a118-d132aac6cc67>