



# REEDUCACIÓN POSTURAL

Con la financiación de:



Entidades Solicitantes:



Organización  
Nacional de  
Empresarios  
Naturópatas

Ejecutante:



# ¿En qué consiste la Reeducación Postural?

Es un trabajo suave que requiere constancia para obtener su eficacia. Es reeducar al cuerpo de malos hábitos posturales a través de repetición de posturas que permitan entre otras cosas :

- ✓ **Aumentar la flexibilidad**
- ✓ **Aumentar la elasticidad**
- ✓ **Aumentar la movilidad**

La reeducación postural se basa en conceptualizar al cuerpo como un todo ,no existiendo una acción muscular aislada. Es muy importante saber que el trabajo respiratorio influye en cualquier acción muscular por lo que debemos aprender a controlarla, siendo su regulación parte del tratamiento.

# Objetivos de la reeducación postural

- ✓ **Prevenir y tratar lesiones**
- ✓ **Ser conscientes de nuestras alteraciones y saber contrarrestarlas en medida de lo posible.**
- ✓ **La reeducación postural es el apoyo y complemento necesario para ser aplicado en el ámbito laboral y como herramienta en la prevención de riesgos laborales.**

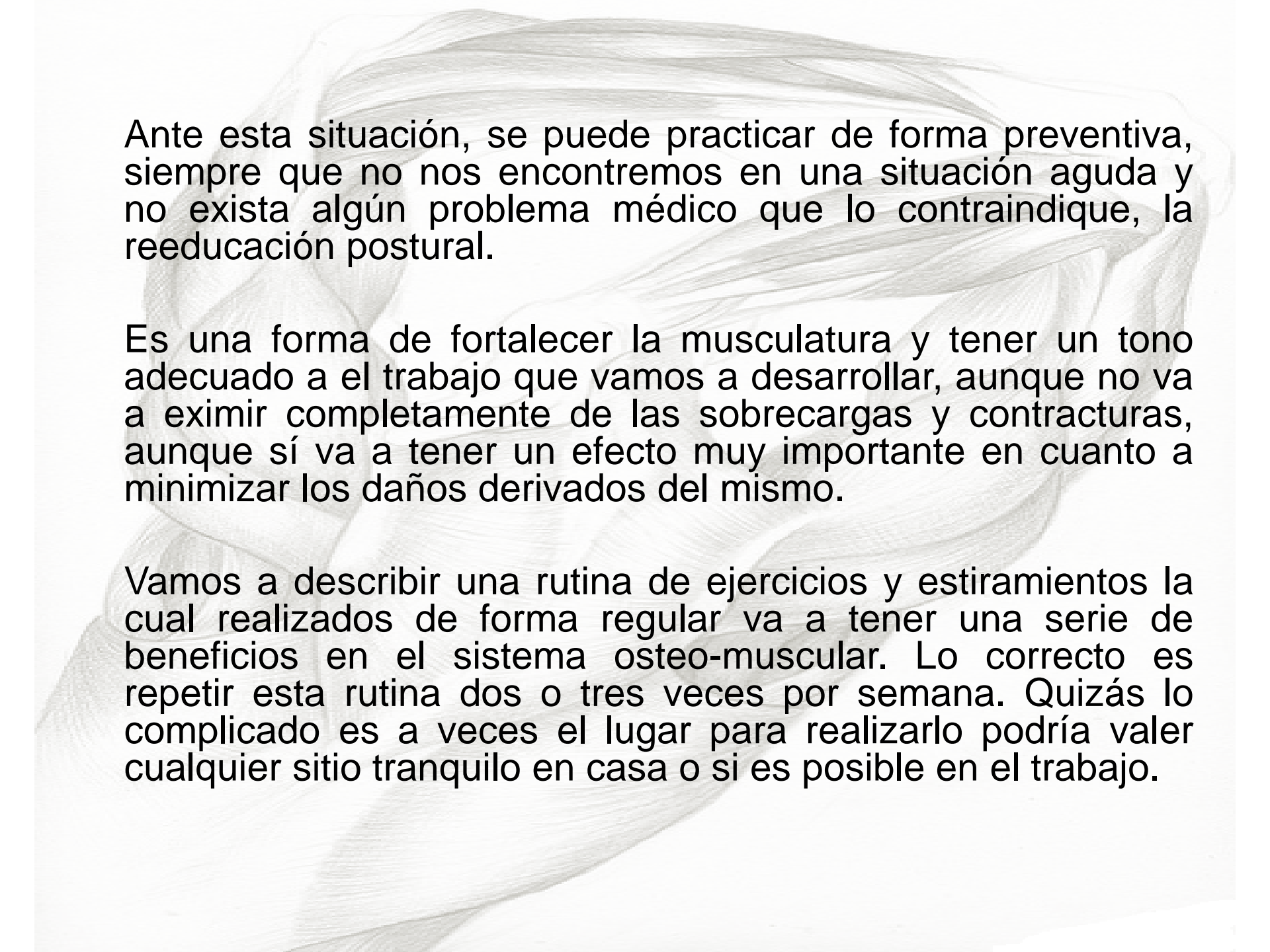
# Biomecánica de la Espalda

Visto desde el punto de vista anatómico, la musculatura posterior forma una cadena que nunca es demasiado débil, sino por el contrario fuerte, rígida y contraída. Esta cadena posterior son los llamados músculos de la estática que van desde el occipital hasta los dedos de los pies, son poliarticulares (a excepción de los músculos interespinosos, intertransverso, laminar corto y poplíteo), responsables de la coaptación de los diferentes segmentos, del equilibrio y de la equilibración por la contracción.



- Al contraerse la musculatura, tira de las vértebras, manteniéndolas en arco cóncavo (lordosis). La agravación de las concavidades posteriores de la columna vertebral en los desplazamientos de masas, lleva consigo acortamiento de los músculos posteriores, los cuales, por su acción en contracción concéntrica tienden a “asentar la columna”.

Si analizamos la clásica postura erguida, la gravedad nos hace ir hacia delante, estando sometidos los músculos posteriores a un esfuerzo continuado por lo que tenderán a estar en un estado de hipertonía.



Ante esta situación, se puede practicar de forma preventiva, siempre que no nos encontremos en una situación aguda y no exista algún problema médico que lo contraindique, la reeducación postural.

Es una forma de fortalecer la musculatura y tener un tono adecuado a el trabajo que vamos a desarrollar, aunque no va a eximir completamente de las sobrecargas y contracturas, aunque sí va a tener un efecto muy importante en cuanto a minimizar los daños derivados del mismo.

Vamos a describir una rutina de ejercicios y estiramientos la cual realizados de forma regular va a tener una serie de beneficios en el sistema osteo-muscular. Lo correcto es repetir esta rutina dos o tres veces por semana. Quizás lo complicado es a veces el lugar para realizarlo podría valer cualquier sitio tranquilo en casa o si es posible en el trabajo.

# RUTINA DE EJERCICIOS

El dolor de espalda es una sintomatología que padecemos todos alguna vez, causada sobre todo por las **malas posturas** que adoptamos al sentarnos y en muchas ocasiones también mientras caminamos.

Si tienes tiempo es bueno que hagas estos ejercicios una vez por la mañana al levantarte y otra por la noche.

**Pie al pecho.** Tumbado boca abajo con los pies apoyados en el suelo y las rodillas dobladas, lleva una rodilla al pecho ayudándote de las manos. Mantén la posición durante 15 a 30 segundos y cambia de pierna. Repite el ejercicio unas 10 veces con cada pierna.



**Pies al pecho.** Es un ejercicio muy similar al anterior, con la única diferencia que en lugar de alternar las piernas, las juntamos y tratamos de acercar al pecho a la vez.





**Tumbado boca arriba**, con los pies apoyados en el suelo y las rodillas flexionadas, junta ambas piernas, de manera que sean un solo bloque. Manteniendo siempre los hombros apoyados en el suelo durante todo el ejercicio, gira la cadera para tocar con las dos rodillas a un lado y a otro de tú cuerpo. Repite el ejercicio 5 veces para cada lado.



Iniciamos el ejercicio en **la misma posición** que los anteriores. Tumbado boca arriba con los pies plantados en el suelo y las rodillas dobladas, elevamos unos centímetros los glúteos del suelo y mantenemos la posición durante 5 segundos. Relajamos apoyando de nuevo sobre el suelo y apretamos el abdomen como queriendo tocar el ombligo al suelo. Mantenemos la posición durante unos segundos y relajamos, para iniciar de nuevo el movimiento completo. Repite el ejercicio al menos ocho veces y vete incrementando las repeticiones según vayas pudiendo.



**De rodillas** y apoyando las manos en el suelo, como si estuvieras a cuatro patas, empuja tus lumbares y abdomen al suelo, mientras levantas cabeza y hombros. Después realiza el movimiento contrario, eleva tu abdomen y lumbares como queriendo tocar el techo. Repite el ejercicio al menos 8 veces.








**Sentado en el suelo**, con una pierna estirada cruza la otra pierna por encima de la rodilla para posar el pie de la pierna cruzada en el suelo. Agarra la rodilla de la pierna cruzada con el codo del brazo contrario y tira de aquella hacia atrás. Aguanta la posición al menos 10 segundos y repite con la pierna contraria. Haz el ejercicio al menos tres veces con cada pierna.







*Gracias por su atención*