

PROGRAMA

ESPALDA SANA

En el presente curso llevaremos a cabo con los alumnos de la etapa de Primaria, un programa Teórico-Práctico de "Espalda Sana". Los alumnos recibirán información, sobre las lesiones y patologías más comunes que pueden darse en la columna vertebral y las posibles repercusiones en nuestra salud y otros ámbitos de la vida. Se les informará que algunas son de origen Congénito y otras son Adquiridas, así como los distintos factores que pueden incidir en ellas, bien de forma positiva o negativa y en consecuencia, la mejora o empeoramiento de las mismas. Entre otras afecciones, veremos: La Escoliosis, La Hiperlordosis, Hipercifosis, La Cervico-Dorso-Lumbalgias...

Se hará hincapié en los hábitos de higiene postural, como medida preventiva de algunos casos y correctoras en otros (sentarse correctamente, cargar y descargar cargas de forma compensada- mochilas, bolsas de la compra, etc-) y posteriormente se llevará a la práctica, una rutina de ejercicios básicos, encaminados a movilizar, fortalecer y estirar aquellos músculos y articulaciones, implicados directa o indirectamente con nuestra columna, mejorando así, tanto el Tono, como la Elasticidad muscular, ya que ambas son factores tanto de causa, como de efecto de dichas afecciones y sintomatología. Es decir, el bajo tono muscular (hipotonía, atrofia) y el acortamiento de algunos músculos y la falta de movilidad articular, pueden ser la causa o empeoramiento de muchas lesiones de nuestra espalda en general, pero también es verdad, que estas lesiones o patologías pueden conllevar por diversos motivos a la hipotonía muscular y/o acortamiento de algunos músculos y a la falta de movilidad articular. De ahí, nace la idea de llevar a la práctica e incluir dentro de nuestro estilo de vida, una serie de ejercicios (sín contraindicaciones), que ayuden a prevenir, mejorar, e incluso curar, según sea el caso, estas dolencias tan generalizadas en la sociedad actual.

Para terminar, decir que; No se pretende que este programa sea la panacea para todos los males de nuestra espalda... lo que si se pretende es, concienciar a los alumnos-as de la responsabilidad que tienen hacia el cuidado de su cuerpo y que hagan uso de las herramientas y/o conocimientos adquiridos en la escuela, para la mejora de la salud y calidad de vida.

Evite complicaciones con el uso adecuado de las mochilas escolares



Empleo correcto



Lesiones asociadas al mal uso

Cifosis

Desviación de la columna en forma de joroba en la zona dorsal. Se evita usando las cintas largas, para que el peso se cargue en la zona lumbar.

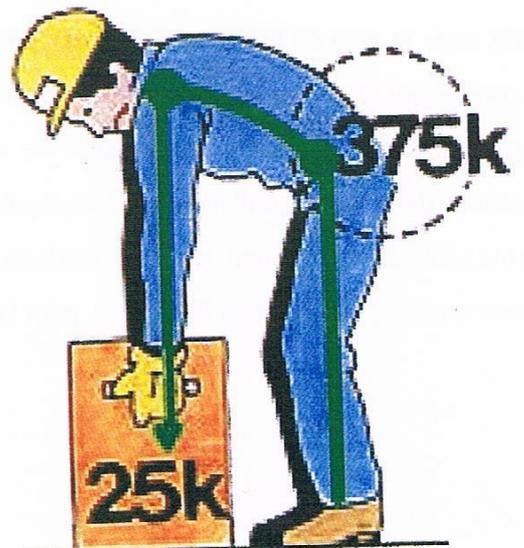


Escoliosis

Desviación lateral de la columna en forma de "S". Se evita distribuyendo el peso sobre los hombros.



B

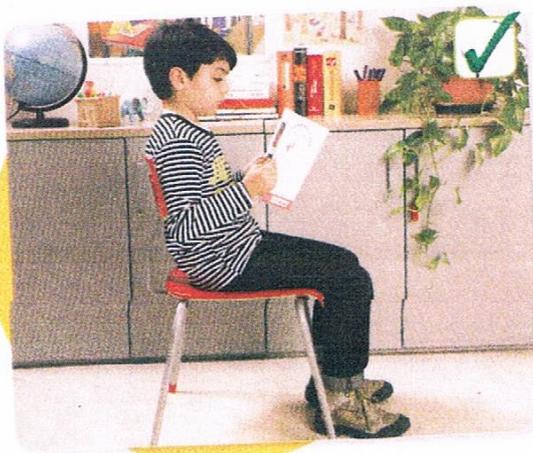
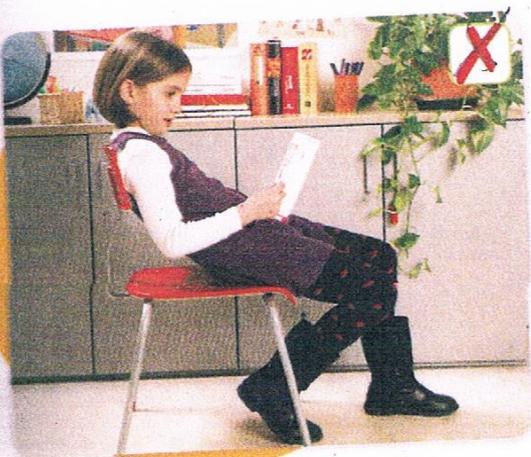
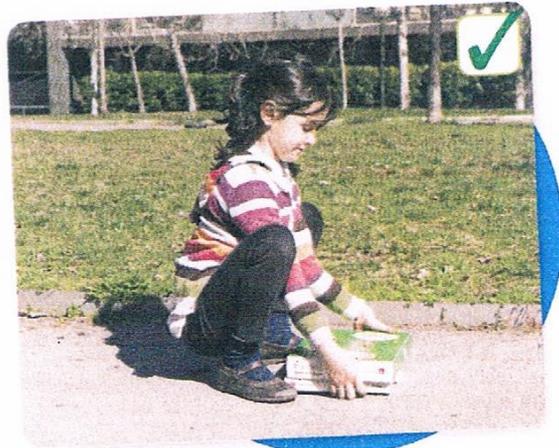


MANOS A LA OBRA

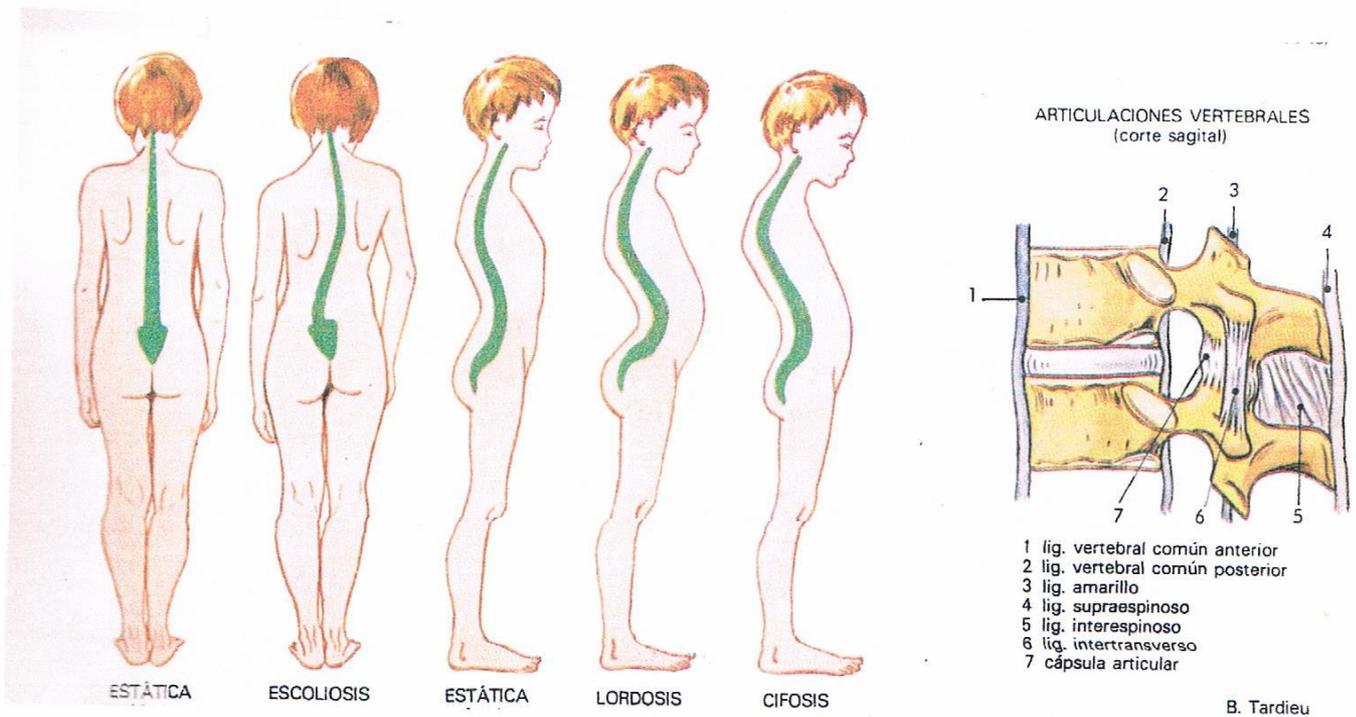
Aprende a cuidar tu espalda

PREVENI.

Cervicalgi
Dorsalgia
Lumbalgia
Pinzamiento
Hernias dis
...



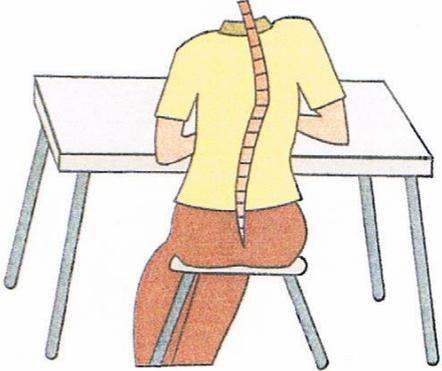
¡Si sigues estos consejos
tu espalda te lo agradecerá!



● Es fundamental desde niño adoptar posturas correctas para no deformar el esqueleto.

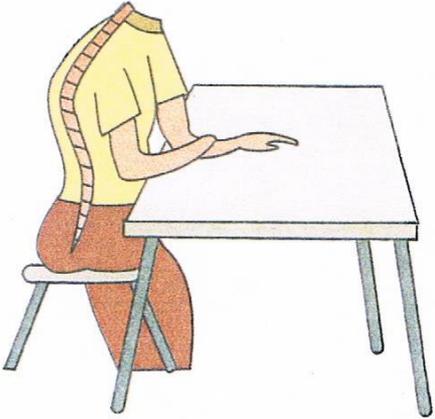
● Observa estos dos dibujos. Muestran las desviaciones más comunes de la columna vertebral debido a malas posturas.

ESCOLIOSIS

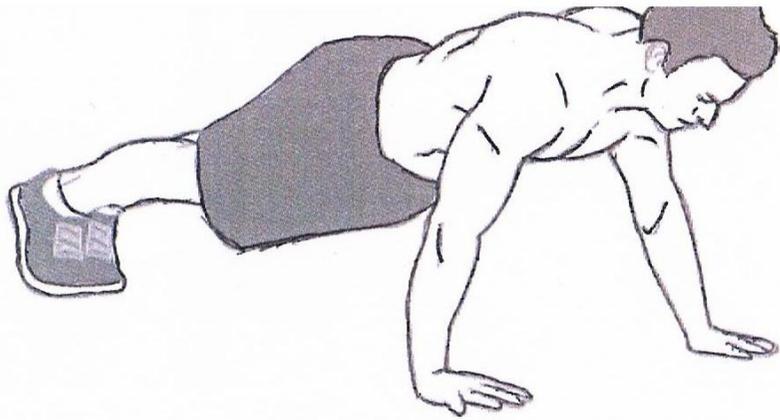


● Es la desviación lateral de la columna que ocasiona que un hombro esté más alto que el otro.

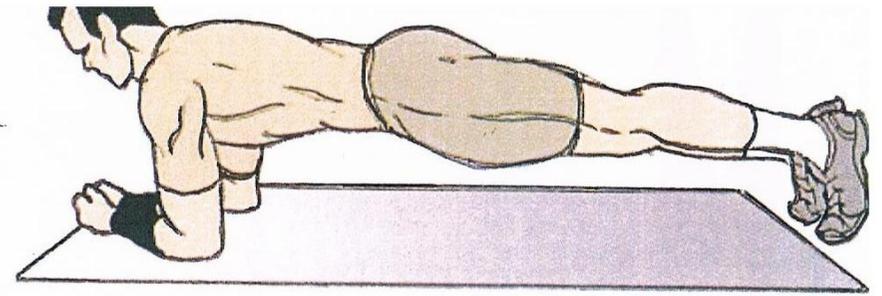
CIFOSIS



● Es la curvatura pronunciada de la zona dorsal (espalda), produce "joroba", y los hombros se notan caídos hacia delante.

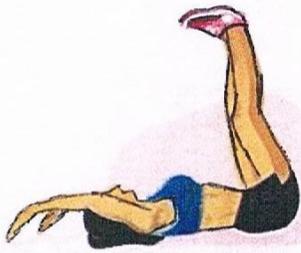


2x10"-15"
con el tiempo
se incrementa
las series y
segundos...



3º

STEP 1



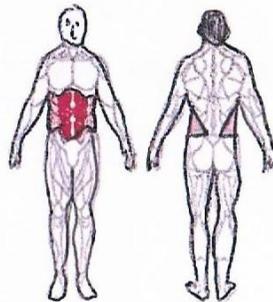
Fuerza

STEP 2



2x10-15 reps.
con el tiempo
se incrementa
las series y
repeticiones.

STEP 3

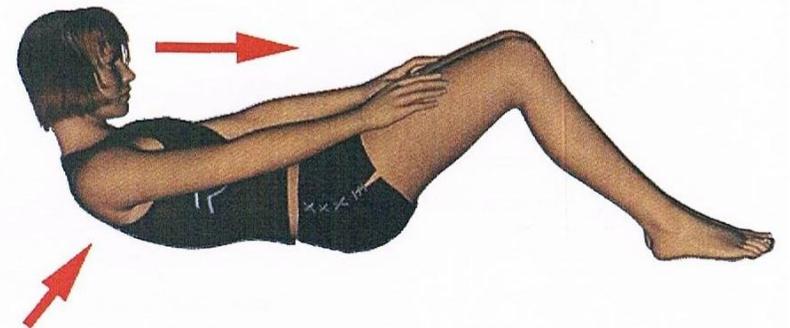


FUERZA

4º



REPOSO

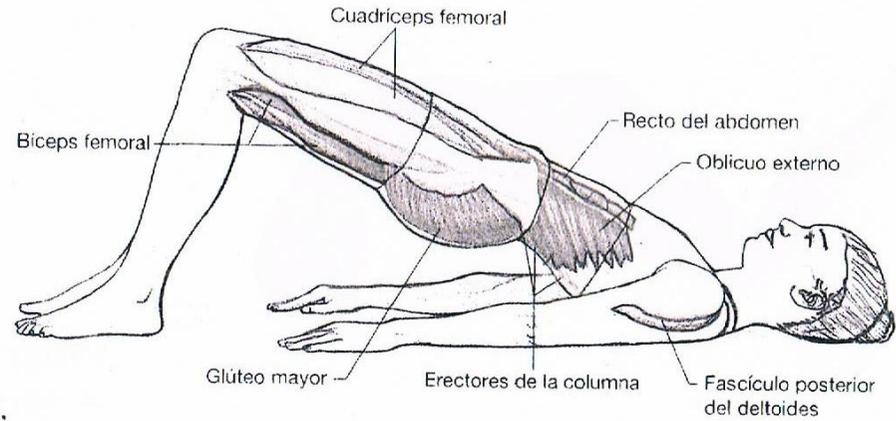
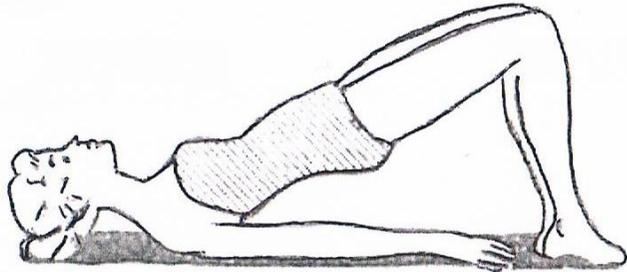
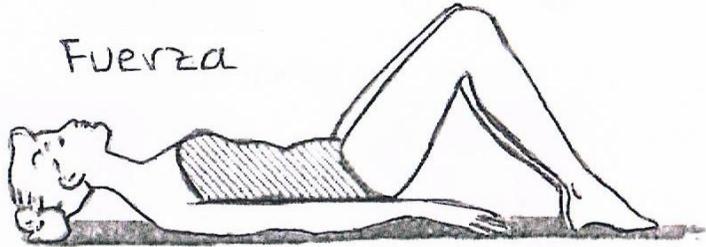


FLEXIÓN

2x10-15 reps
 con el tiempo se incrementará
 las series y repeticiones. Otras variantes.

6^o

Fuerza



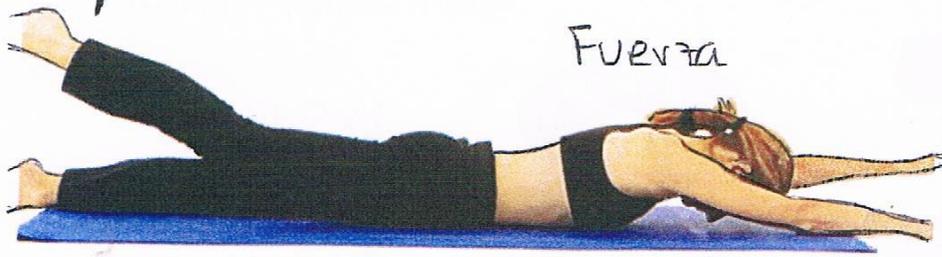
Fuerza

5^o

de 5 a 10 reps, de
 5 segundos contracción
 cada una.
 con el tiempo se
 podrá incrementar.

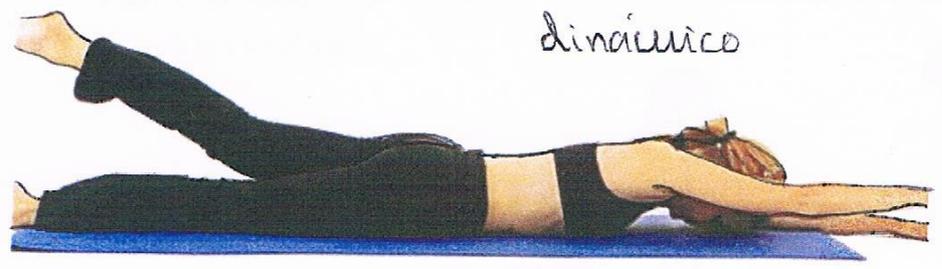


7º



Fuerza

2x5-10 reps
con el tiempo se
incrementara las ser
y las repeticiones.

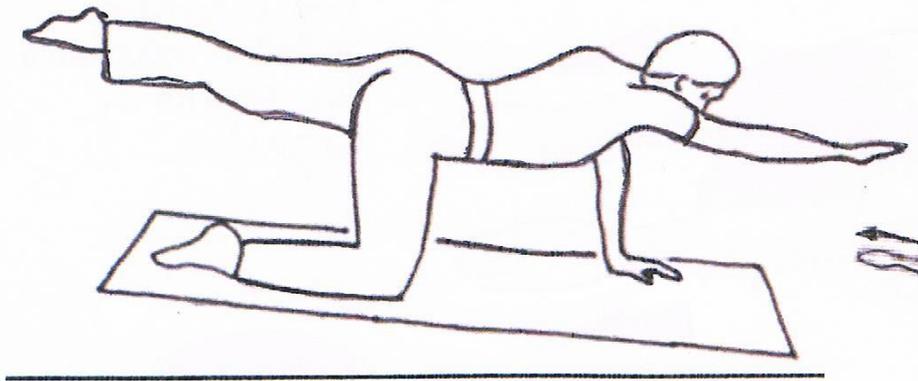


dinamico

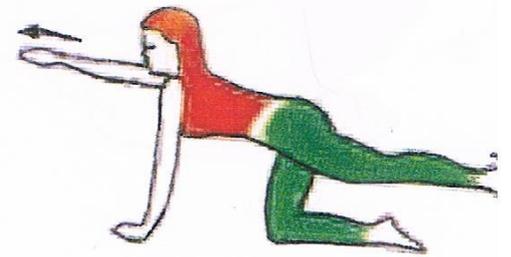
8º

Fuerza

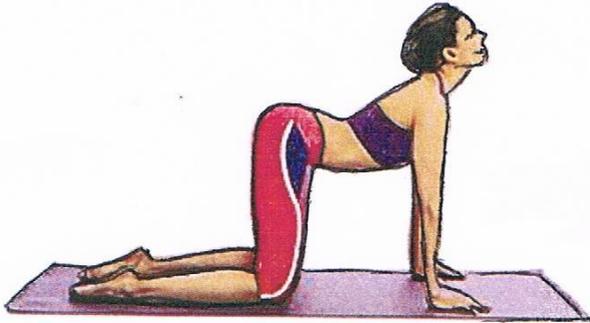
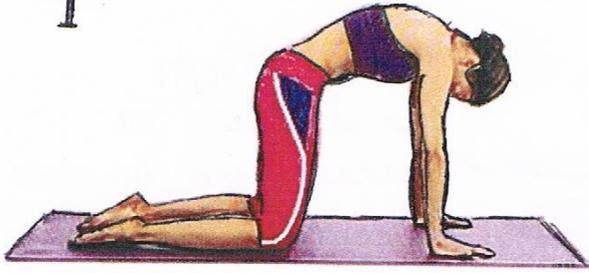
Estático



2x5"-10"
con el tiempo se
incrementara las
series y las repeticiones



9º



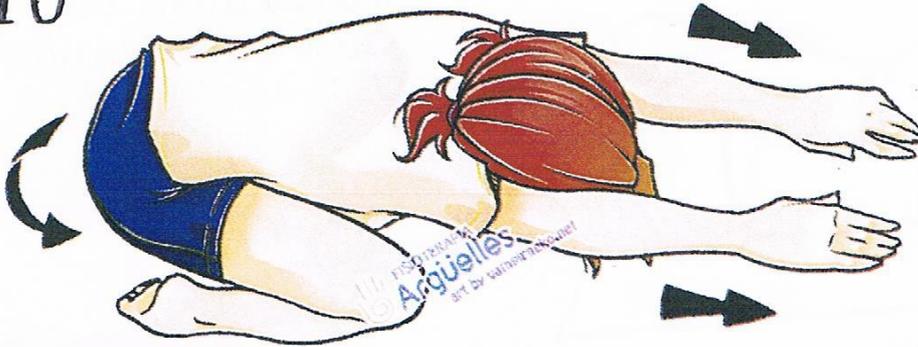
MOVILIDAD Y FUERZA



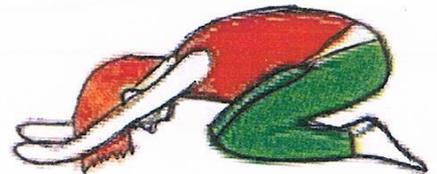
2x 5-10 reps
con el tiempo
se incrementara
las series y las
repeticiones.

10º

ESTIRAMIENTO

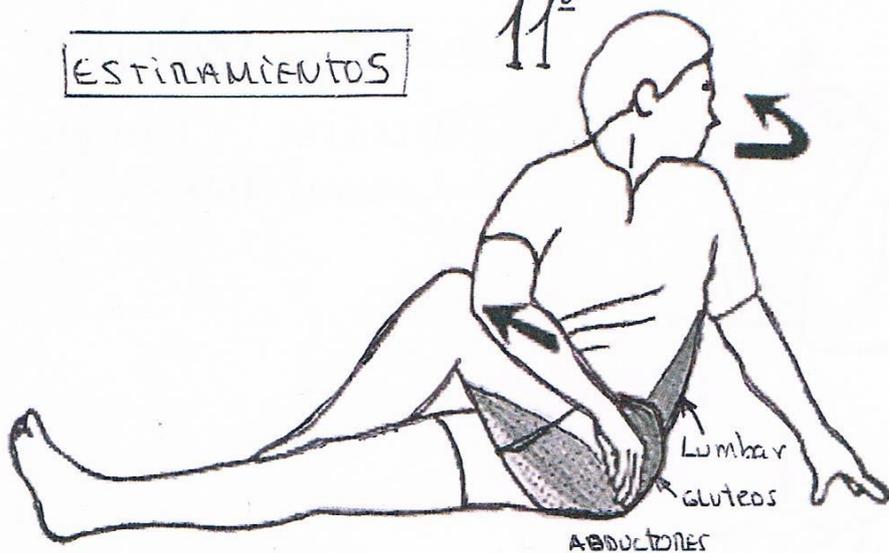


2x 15"-20"
con el tiempo
se podria incrementar
las series y
segundos.



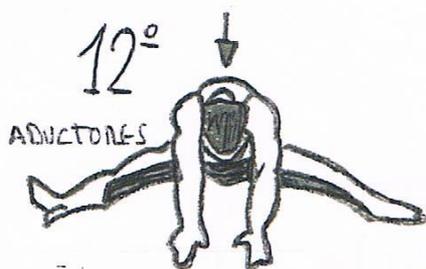
ESTIRAMIENTOS

11°



2x15"-20"
con el tiempo, NO
incrementaremos
series, pero si lo
segundos hasta 9

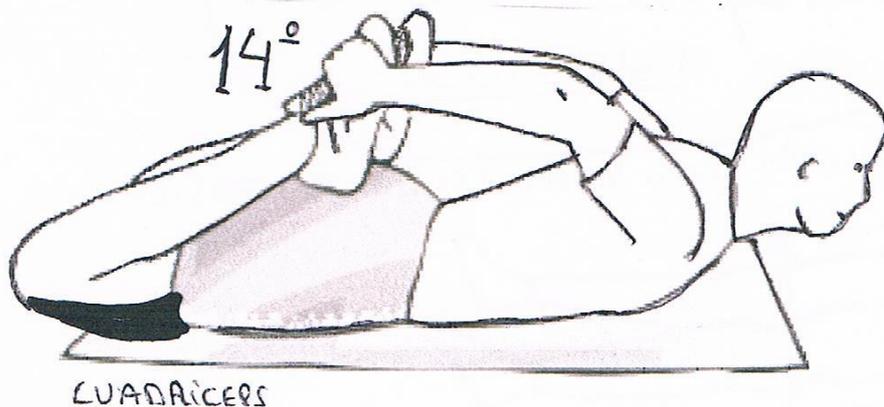
12°



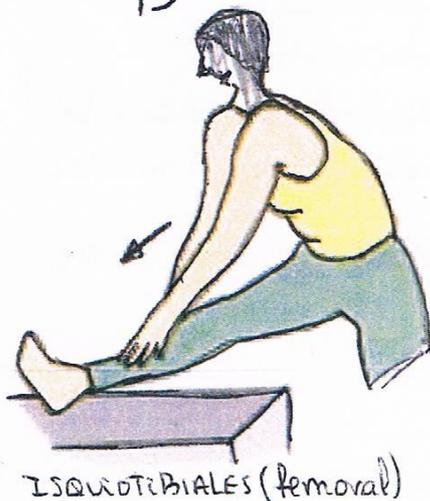
13°



14°



15°



16°



17°

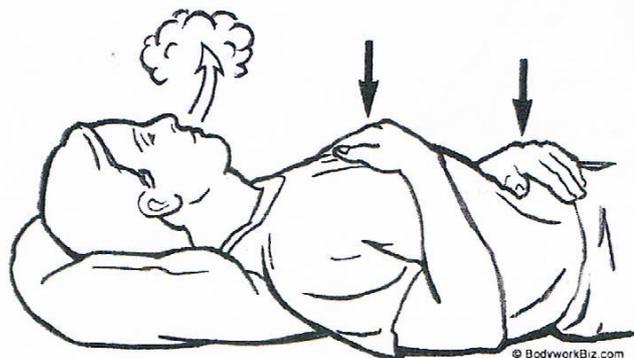


18°



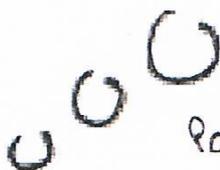
Respiración Profunda.

5 repeticiones (2 tiempos)
"abdominal-pulmonar"



19°

... Estoy ... tranquilo...
RELAXACIÓN



Posición cómoda, para hacer TENSION-DISTENSION...



20°

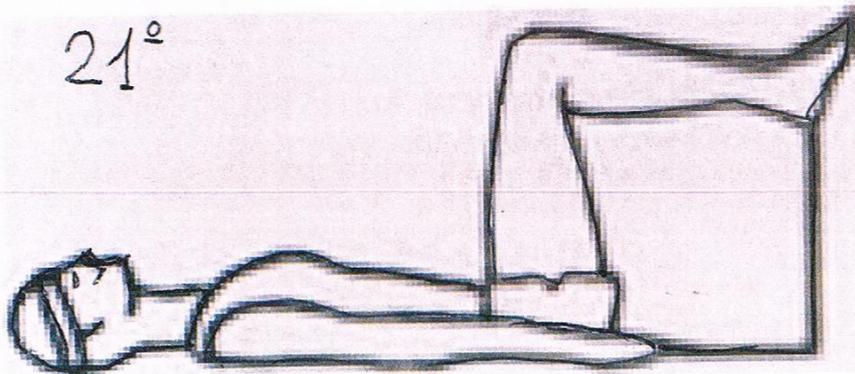


EJERCICIOS POSTURALES

ANTIÁLGICOS.

(Para la espalda)
acompañarlo de calor loco
durante 10-15 minutos.

21°



"DORSO-LUMBALGIAS"