

Ejercicios dorsolumbares

Hemos de recordar que los músculos del lado cóncavo están siempre acortados y, en general, atrofiados, toda vez que no intervienen en el sostenimiento del cuerpo.

Los músculos del lado convexo están, en general, contracturados, pero siempre alargados.

La contractura dentro de la concavidad es excepcional y corresponde a un equilibrio muy particular o a una secuela paralítica.



Tomando el caso general, si los músculos de la izquierda están paralizados, el cuerpo se inclinará hacia la izquierda, para poder ser sostenido por los músculos de la derecha: Escoliosis total hemipléjica. Se formará entonces una escoliosis derecha.

Asimismo, si los músculos de la izquierda son débiles y atónicos se fatigarán más pronto que los de la derecha. Una vez fatigados, pasarán a estado de reposo y el cuerpo se inclinará a la izquierda, tratando de evitar la periódica caída hacia la derecha, y a sostenerse de manera continua por la musculatura de la derecha.

Es importante, pues, tal como indica el doctor Leveuf, trabajar los músculos del lado de la concavidad. La columna no podrá mantenerse erecta más que cuando los músculos del lado cóncavo sean suficientemente potentes para mantener el equilibrio, impidiendo la caída del tronco hacia la convexidad.

Se trata, por tanto, no solamente como pensaba la teoría clásica de acortar los músculos de la convexidad, sino de restablecer el equilibrio de longitud y de potencia entre los antagonistas de ambos lados del raquis.

He aquí porqué es necesario trabajar, en caso de escoliosis, los músculos de los canales vertebrales de los dos lados de la columna, tonificando particularmente los músculos de la concavidad. Deben ser tonificados, pero trabajados de manera diferente; las leyes del desarrollo muscular (primera ley de Borelli y Weber Fick, nos indican que:

- Los músculos de los canales de la convexidad deben ser acortados, trabajados, por tanto, en contracción completa y estiramiento incompleto.
- Los músculos de los canales del lado de la convexidad deben ser alargados, por tanto, trabajados en contracción incompleta y estiramiento completo.

Prácticamente, los músculos del lado convexo no deben ser, pues, jamás estirados.

Los músculos del lado cóncavo serán estirados al máximo en los ejercicios de movilización pasiva o activo-pasiva, en extensión lateral.

Ejercicios

1)



Decúbito dorsal, rodilla izquierda flexionada y la rodilla derecha extendida, la mano derecha junto a la cadera y la mano izquierda extendida por encima de la cabeza. Realizar un estiramiento simultáneo del brazo izquierdo y de la pierna derecha.

2)



Sentado a horcajadas sobre el banco. Nalga izquierda elevada, mano derecha por encima del hombro, la izquierda apoyando sobre el tórax lateralmente y atrás, extensión del brazo derecho, estiramiento del mismo hacia arriba y ligera inclinación lateral a la izquierda, inspirando.

3)



Decúbito lateral izquierdo, cojín semiduro bajo el tórax, piernas extendidas, el brazo izquierdo estirado bajo la cabeza, la otra mano por encima del hombro; inspirando profundamente extendiendo el brazo derecho por encima de la cabeza buscando el tocar con la mano el punto más lejano.

4)



Sentado de sastre, nalga derecha elevada, brazos en U. Ejecutar una flexión unilateral hacia la derecha.

5)



De pie sobre la pierna derecha, frente a la pared, trozo de tiza en la mano derecha, tratar de trazar una raya lo más alto posible.

6)



De pie sobre la pierna derecha, frente a la pared, trozo de tiza en la mano izquierda, tratar de trazar una raya lo más alto posible.

7)



A gatas frente a la espaldera, brazo derecho extendido hacia adelante, mano derecha cogida a un barrote. Extender la pierna derecha hacia atrás. El operador ejerce entonces una tracción sobre ella hacia atrás mientras el sujeto inspira profundamente. La cadera derecha no debe descender durante el ejercicio.

8)



A gatas frente a la espaldera, brazo izquierdo extendido hacia adelante, mano izquierda cogida a un barrote. Extender la pierna derecha hacia atrás. El operador ejerce entonces una tracción sobre ella hacia atrás mientras el sujeto inspira profundamente. La cadera derecha no debe descender durante el ejercicio.

From: <https://ww.euloxio.myds.me/dokuwiki/> - **Euloxio wiki**

Permanent link: <https://ww.euloxio.myds.me/dokuwiki/doku.php/doc:edu:deporte:columna:dorsolumbar>

Last update: **2021/12/25 03:00**

