

DINAMIZACIÓN MOTORA DE COLUMNA

En este bloque vamos a aprender cómo realizar el trabajo de movilidad de la columna vertebral por tramos; cervical, dorsal y lumbar, y de forma conjunta.

MOVILIDAD DE LA COLUMNA LUMBAR

- **En bipedestación:** inclinación lateral y leve extensión y flexión de la zona. (Figura n.1)
 - Con apoyo en la pared o el suelo (limitada por el eje frontal y sagital)
 - Sin apoyo.
- **En cuadrupedia:** inclinación lateral y leve extensión y flexión de la zona. (Figura n.2)



Figura n.1

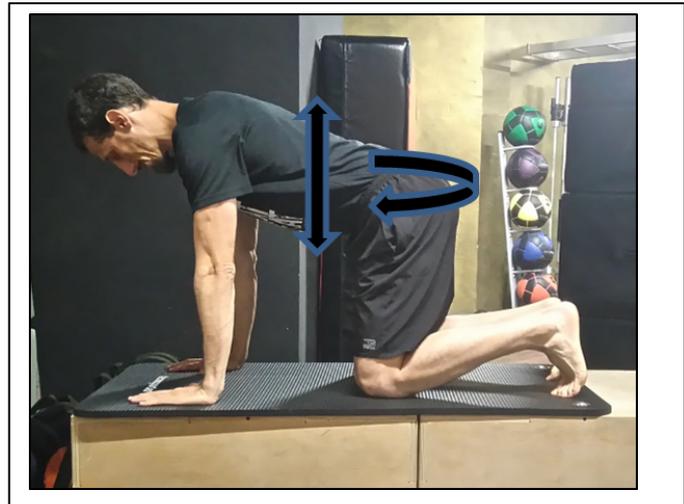


Figura n.2

MOVILIDAD DE LA COLUMNA DORSAL

- **En bipedestación:** Inclinación lateral y leve extensión y flexión de la zona. (Figura n.3)
 - Con apoyo en la pared o el suelo (limitada por el eje frontal y sagital)
 - Sin apoyo (ampliaremos la movilidad total en todos sus planos y ejes con la rotación)
- **En cuadrupedia:** Inclinación lateral, flexo-extensión y movimiento circular. (Figura n.4)



Figura n.3

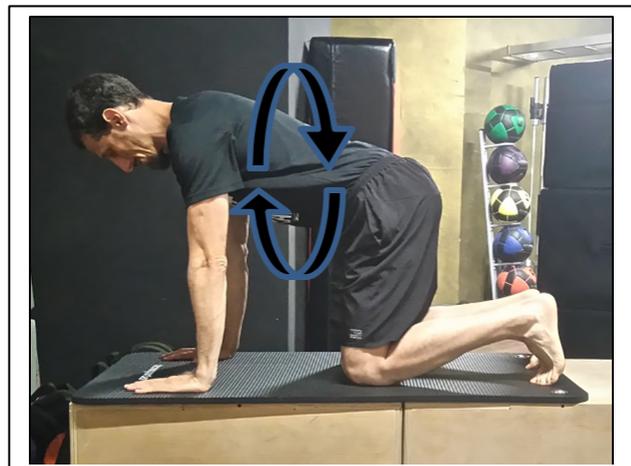


Figura n.4

MOVILIDAD DE LA COLUMNA CERVICAL

- **En bipedestación:** Inclínación lateral, flexo-extensión, antero-posteriorización, lateralización del cuello, más las rotaciones. (Figura n.5)
 - Con apoyo en la pared (limitada por el eje frontal y sagital)
 - Sin apoyo (ampliaremos la movilidad total en todos sus planos y ejes)
- **En cuadrupedia:** de difícil ejecución ya que requiere de un máximo control de la cintura escapular. (Figura n.6)



Figura n.5



Figura n.6

VARIANTES EN EL SUELO

Trabajo escapular y torácico manteniendo la pelvis fija



Figura n.7

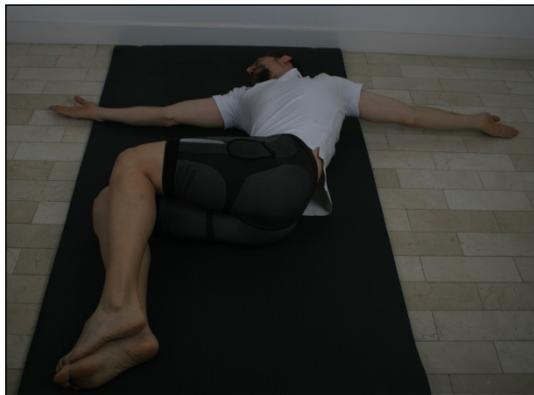


Figura n.8

Desde la posición de inicio (tumbado en decúbito lateral y con las palmas de las manos juntas), la mano superior irá recorriendo el brazo y la zona pectoral manteniendo el contacto con el cuerpo hasta llegar a extender el brazo completamente. La persona procurará mantener el máximo contacto con el suelo con el brazo con el que ejecuta el movimiento. Regresamos por donde hemos venido (Figuras n.7 y n.8).

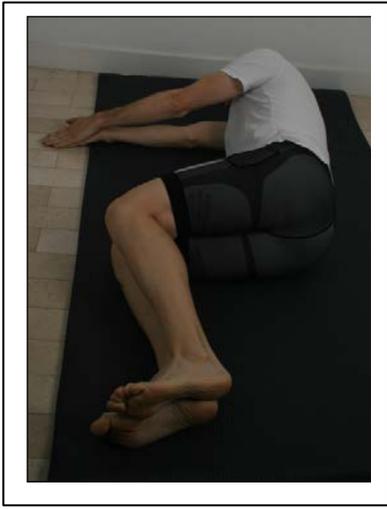


Figura n.9

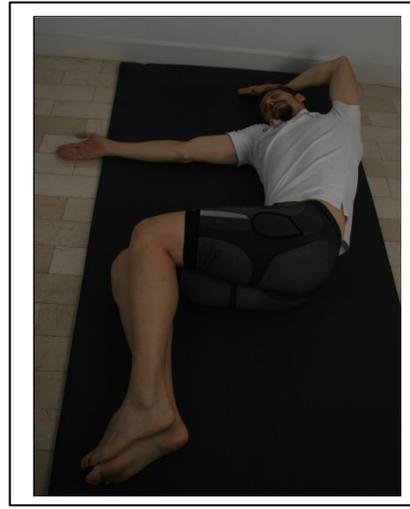


Figura n.10



Desde la posición inicial anteriormente descrita, la persona colocará el dorso de la mano, situada por encima, en contacto con la palma contraria. A partir de este punto irá flexionando el codo y rotando el tronco, pasando el dorso de la mano por encima de la cabeza, hasta extender el brazo. Regresaremos por el mismo camino, hasta llegar ligeramente más lejos que la mano que ha estado estática en el suelo, haciendo “crecer” y alargando el brazo.

Figura n.11

ROLL UP

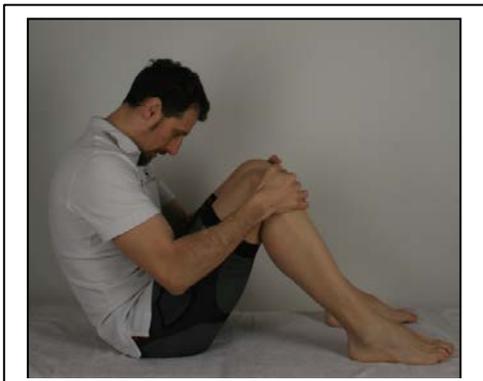
Para facilitar el movimiento de la pelvis vamos a realizar un ejercicio muy utilizado por varios métodos (Pilates, Feldenkrais...) que es conocido por el “roll up”.



Posición 1 (Figura n.12)

Sentado en el suelo, siente los isquiones, ayúdate de las manos para equilibrarte y hacer fuerza para poder poner la espalda erguida, lleva la coronilla hacia el techo. En esta acción inspira.

Figura n.12



Posición 2 (Figura n.13)

Disminuye la fuerza ejercida de las manos en las rodillas, flexiona el cuello llevando la barbilla hacia el esternón, redondeando el tronco, hasta sentir como el sacro entra en contacto con el suelo. En esta acción espira.

Figura n.13

Claves para asistir a la persona: coloca las manos en la cabeza de los fémures y acompaña con el gesto para ayudar a la persona a tomar conciencia del movimiento y obtener así una mayor comprensión de lo que está realizando.

PARAVERTEBRALES

Partiendo desde la posición de decúbito prono, la persona va a progresar el movimiento inicial en tres fases para activar toda la musculatura erectora de la columna, reclutando a su vez el transverso abdominal para dar soporte al movimiento desde la pelvis (también se puede realizar de pie).

En la primera imagen (Figura n.14) vamos a despegar la cabeza y el tronco levemente, soltando el aire y llevando el ombligo hacia la columna vertebral. Los brazos deben mantenerse relajados al igual que las piernas. (Posiblemente puedas observar como la persona que hace el movimiento busca algún tipo de sinergia en la musculatura de las piernas, normalmente la flexión dorsal del pie).



Figura n.14

En la segunda imagen (Figura n.15) la persona activará los rotadores externos del brazo activando a su vez las fibras inferiores del dorsal ancho y del pectoral mayor, encargadas de llevar los manos hacia los pies, consiguiendo así estabilizar las dos cinturas, la pélvica y la escapular, mediante los erectores espinales.



Figura n.15

En la tercera imagen (Figura n.16), la persona acabará de realizar la hiperextensión sumando también la extensión de las cervicales. Llegados a este punto podemos buscar la movilidad del cuello inclinándolo hacia el lado que más nos interese.

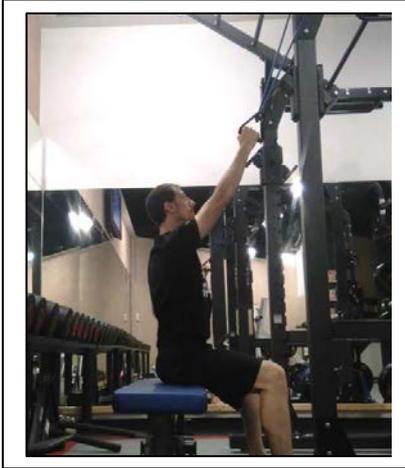


Figura n.16

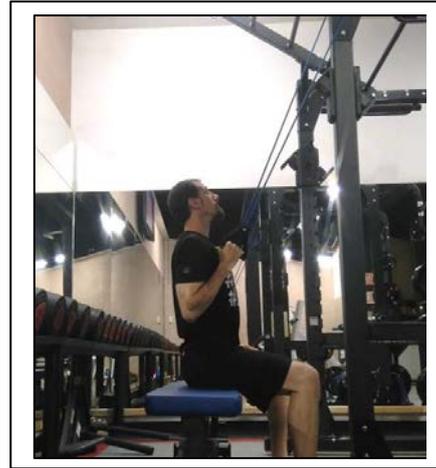
TRABAJO DE FUERZA PARA EL GRAN DORSAL

POSICIÓN:

1. Sentado

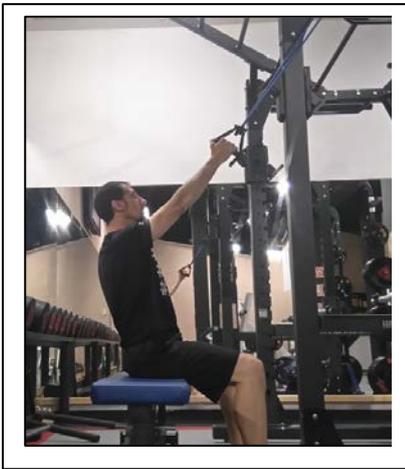


A

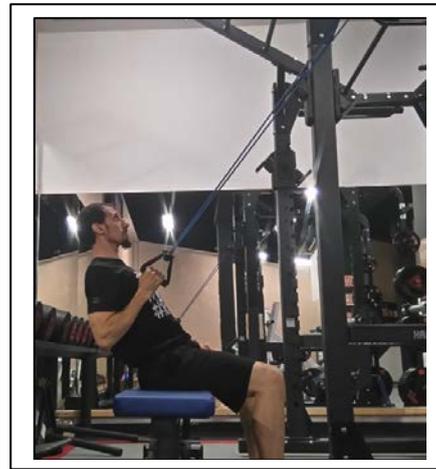


B

2. Inclinado

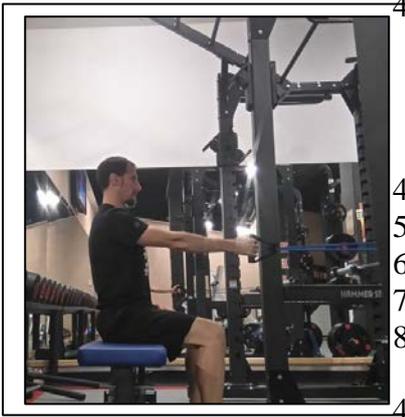


A

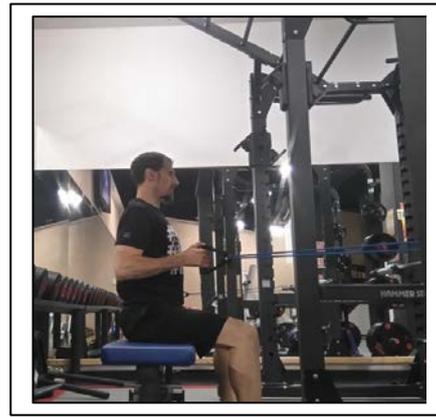


B

3. Perpendicular



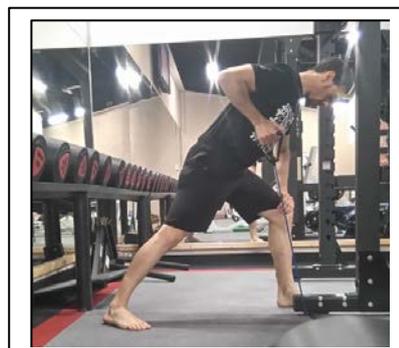
A



B

4. Declinado

Variando la acción de la palanca desde la perpendicular hasta un poco por debajo de los 90° respecto al hombro.



B