

La postura corporal

Ascensión García Ibarra
Educación Física

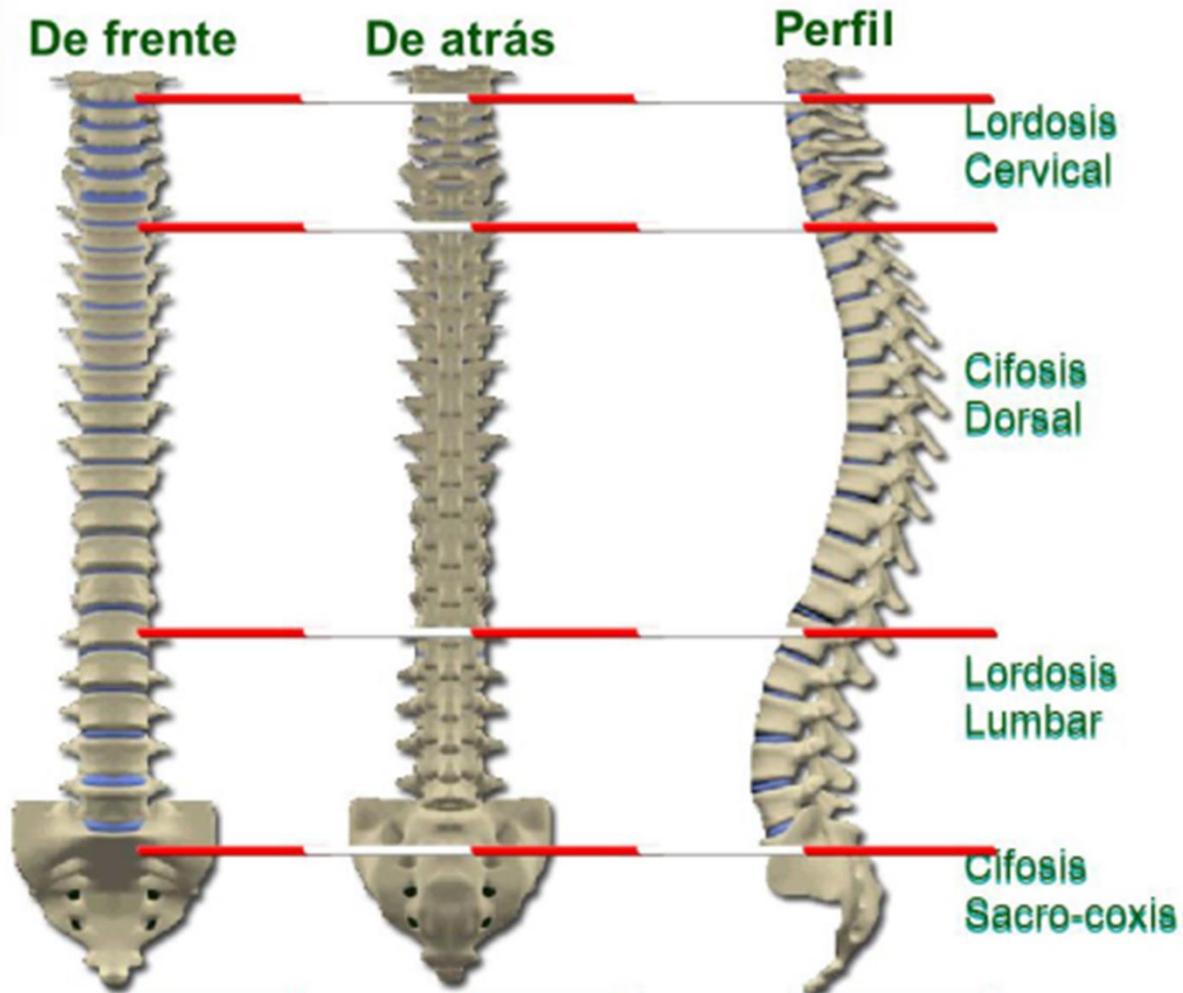
POSTURA CORPORAL DEFINICIÓN



La postura corporal es inherente al ser humano, puesto que le acompaña las 24 horas del día y durante toda su vida.

Kendall (1985) define la postura como *"la composición de las posiciones de todas las articulaciones del cuerpo humano en todo momento"*.

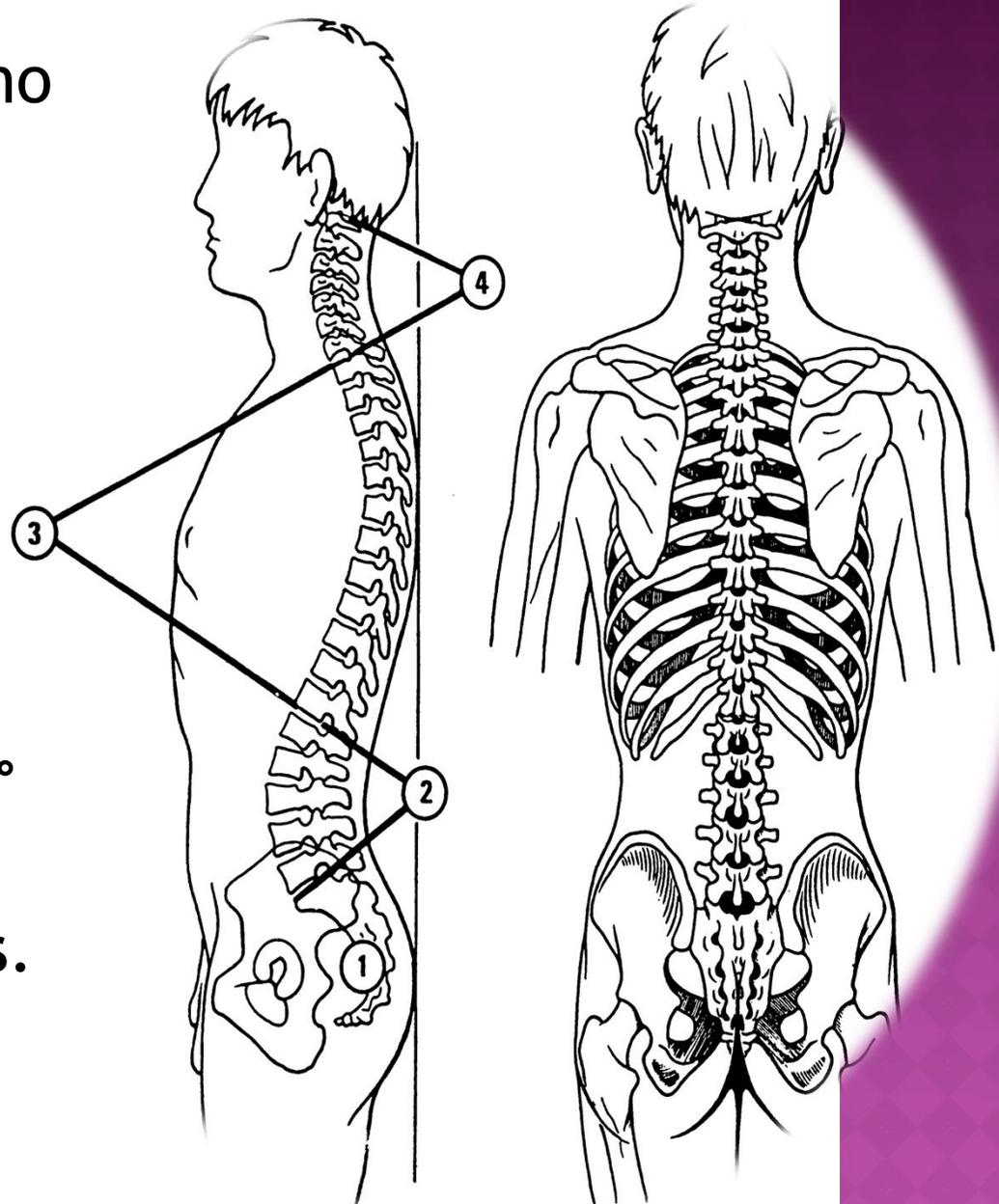
CURVATURAS DE LA COLUMNA VERTEBRAL

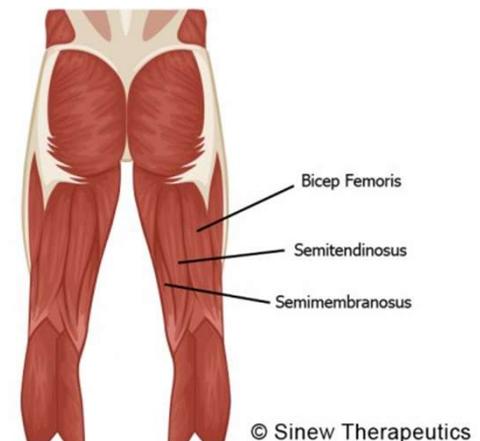
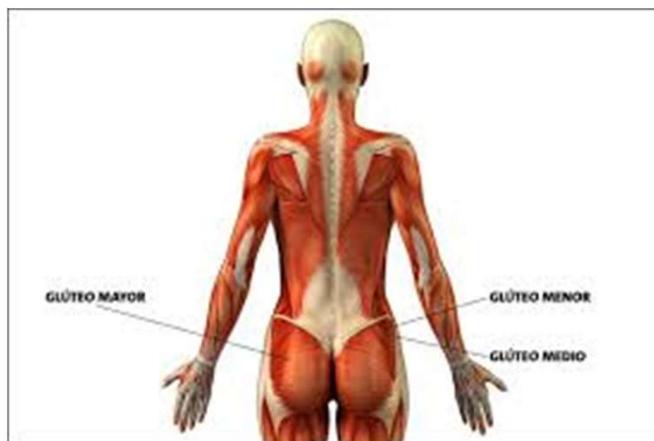
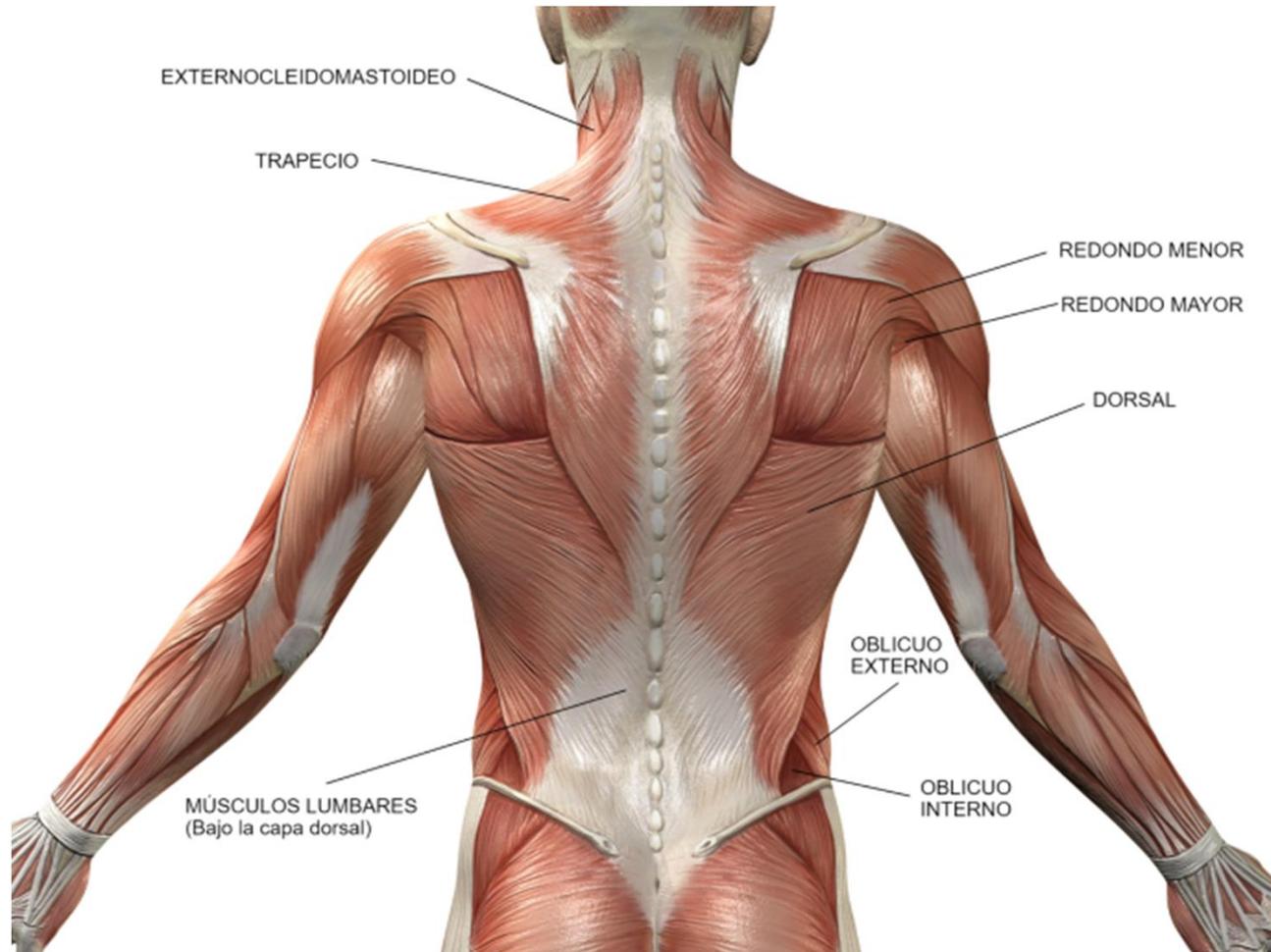


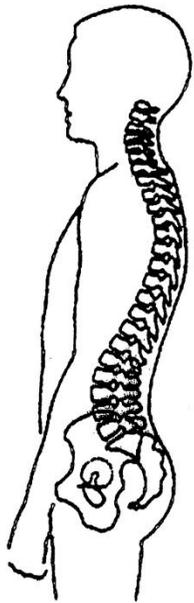
- Una columna derecha no tiene curvas y por ello mediría 0° .

- Cualquier curva mayor de 10° es considerada escoliosis.

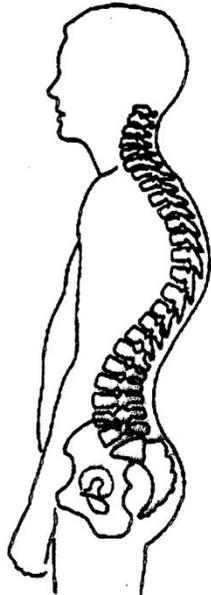
- Una curvatura entre 0° y 10° no es considerada una verdadera escoliosis.



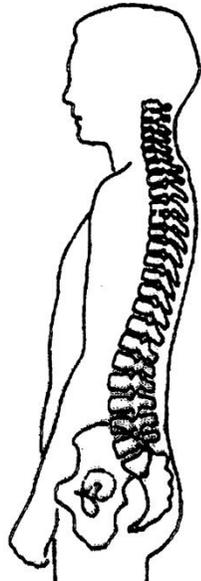




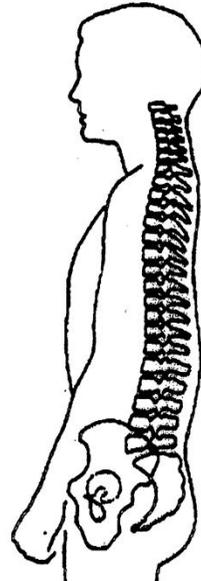
Normal



Hipercifosis



Rectificación



Inversión



Patologías frecuentes

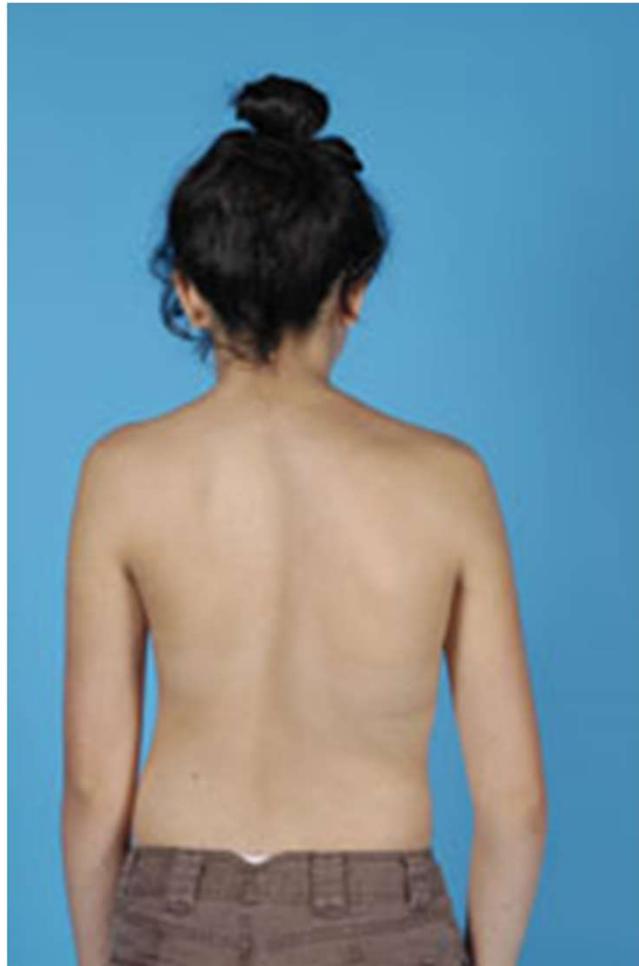
Escoliosis: en el plano frontal la columna vertebral debe ser rectilínea y estar equilibrada, sin presencia de curvaturas. A la desaparición de esta linealidad se le denomina escoliosis.

Hipercifosis dorsal: supone un incremento significativo de la convexidad posterior a nivel de la región dorsal. Se caracteriza por la forma redonda del raquis dorsal. Es frecuente su aparición durante el estirón puberal, siendo su frecuencia mayor en la adolescencia.

Hiperlordosis lumbar: es un aumento de la concavidad posterior de la curvatura lumbar acompañado de una anteversión pélvica en bipedestación.



ESCOLIOSIS





POSTURA CORPORAL

DEFINICIONES

Postura correcta: *"toda aquella que no sobrecarga la columna ni a ningún otro elemento del aparato locomotor".*

Postura incorrecta: *"la que sobrecarga a las estructuras óseas, tendinosas, musculares, vasculares, etc., desgastando el organismo de manera permanente, en uno o varios de sus elementos, afectando sobre todo a la columna vertebral"*

Postura armónica: *"la postura más cercana a la postura correcta que cada persona puede conseguir, según sus posibilidades individuales en cada momento y etapa de su vida".*

Factores que facilitan desajustes en la postura

- ◉ Las características fisiológicas del crecimiento a nivel del aparato locomotor.
- ◉ Desajuste en la conciencia del esquema corporal.
- ◉ Características psicológicas.
- ◉ Tendencia progresiva hacia el sedentarismo.
- ◉ Condiciones propias de la escolarización.
- ◉ **HÁBITOS POSTURALES INCORRECTOS.**



TRABAJO DE HIGIENE POSTURAL

1) CONCIENCIACIÓN (ESQUEMA CORPORAL)

2) FORTALECIMIENTO MUSCULAR

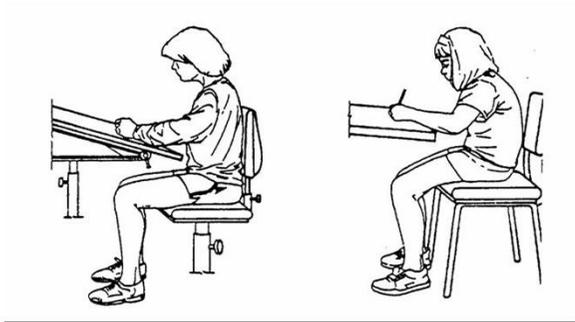
3) ESTIRAMIENTO MUSCULAR



✓ Es imprescindible que el alumno perciba y domine la posición de cada uno de sus segmentos corporales y la relación entre ellos.

✓ Las actividades de toma de conciencia del esquema corporal deben realizarse tanto en situaciones estáticas como dinámicas.

HÁBITOS POSTURALES



Uso correcto

El tamaño no debe ser superior al del torso del niño

La mochila debe ir pegada al cuerpo y relativamente baja (en la zona lumbar)



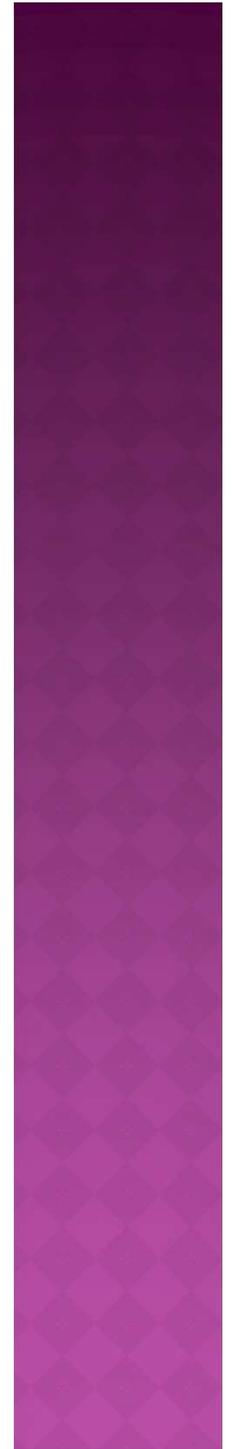
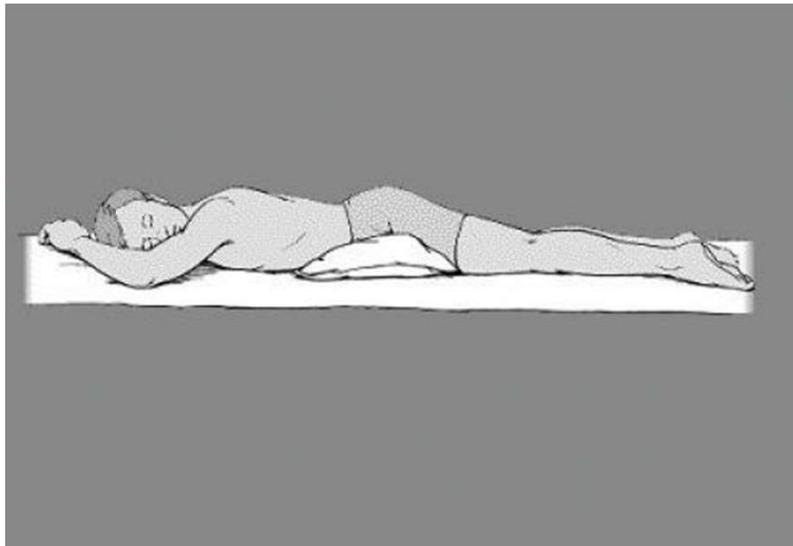
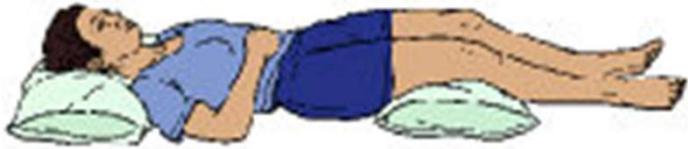
La carga debe estar repartida equivalentemente en los dos hombros.

Los objetos pesados deben quedar próximos al cuerpo

Cinturón acolchonado a nivel del abdomen, para ayudar a distribuir el peso.



HÁBITOS POSTURALES



© 2006, mazulagia.com

incorrecto

correcto



© 2006, mazulagia.com



incorrecto

correcto



SI



NO





HIGIENE POSTURAL

- 1) **CONCIENCIACIÓN (ESQUEMA CORPORAL)**
- 2) **FORTALECIMIENTO MUSCULAR**
- 3) **ESTIRAMIENTO MUSCULAR**



- ✓ Tonicidad de los grupos musculares posturales.
- ✓ Es preciso lograr una adecuada resistencia de todos aquellos músculos que tienen un papel importante en la postura corporal (abdominales, lumbares, isquiosurales, etc.)



HIGIENE POSTURAL

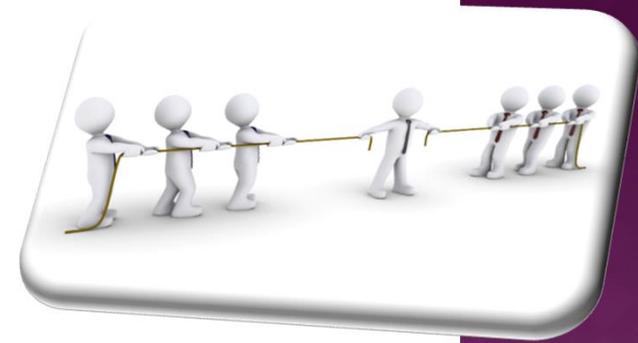
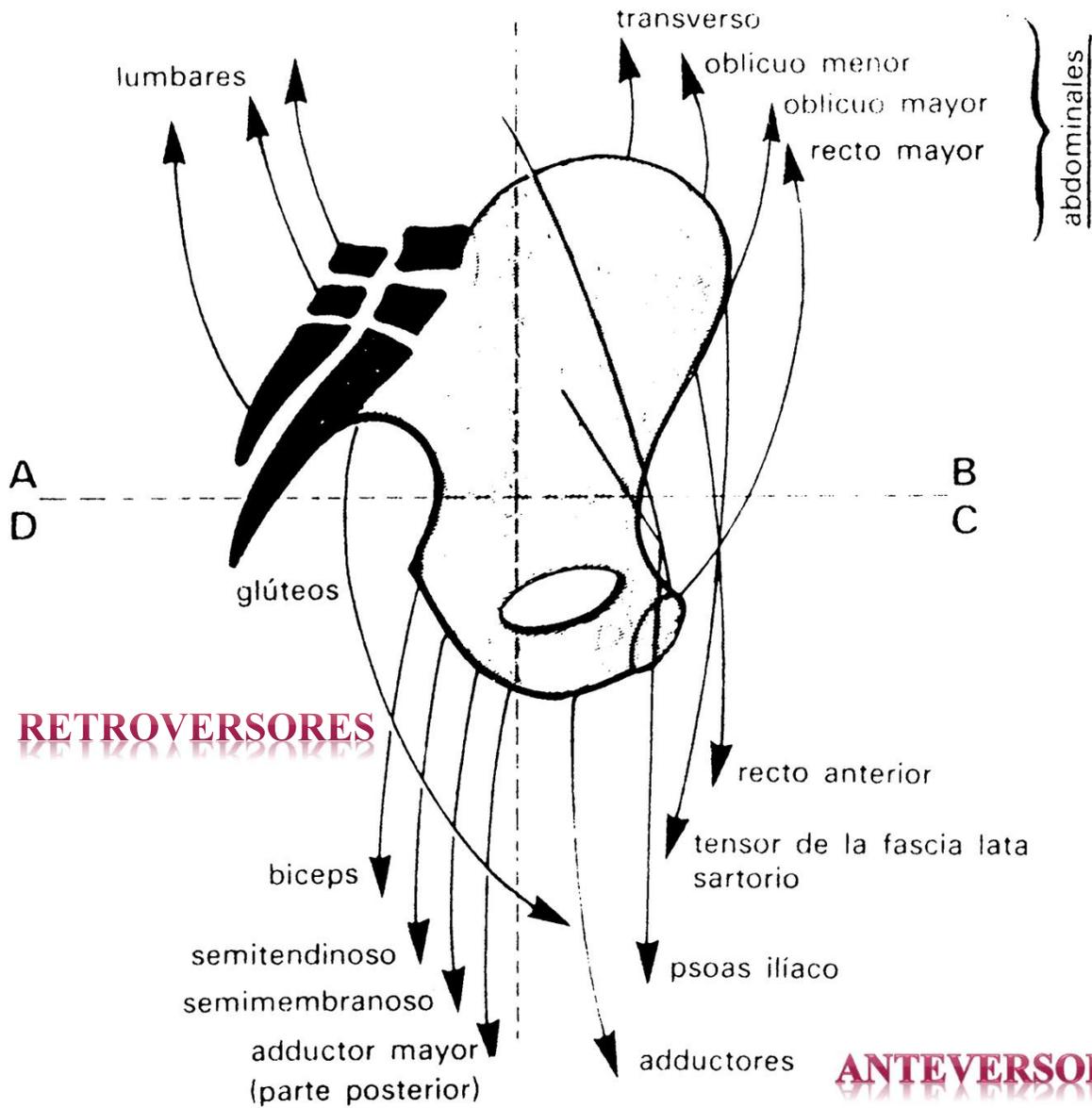
- 1) **CONCIENCIACIÓN (ESQUEMA CORPORAL)**
- 2) **FORTALECIMIENTO MUSCULAR**
- 3) **ESTIRAMIENTO MUSCULAR**



- ✓ Una extensibilidad adecuada de los grupos musculares que influyen en la postura corporal es importante para permitir un rango de movimiento normal.
- ✓ Los isquiosurales, el tríceps sural, el psoas y, en menor medida, el glúteo mayor, pueden tener una extensibilidad reducida.

ANTEVERSORES

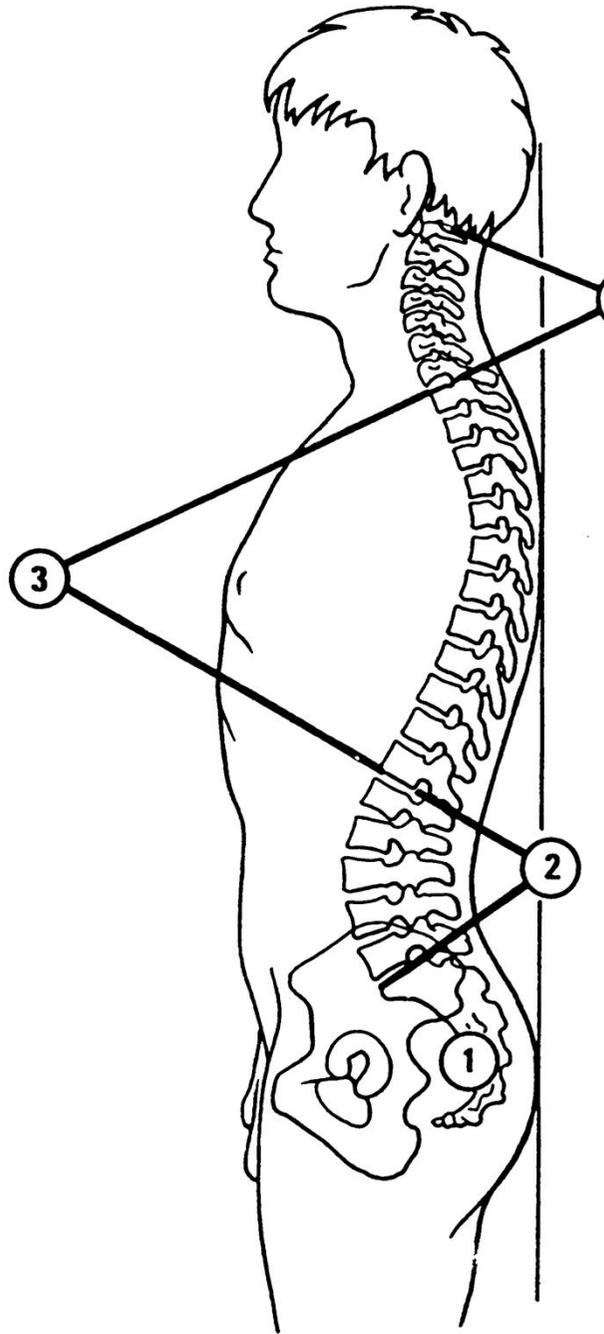
RETROVERSORES



Anteversión
Retroversión
Basculaciones



ANTEVERSORES



La postura corporal