

Taller: "Descubriendo a mi amiga... La Espalda"



• Población Meta:

• Todos los funcionarios de la Universidad de Costa Rica que actualmente se encuentran bajo la modalidad de trabajo remoto debido a la situación pandémica por el COVID-19 y que puedan acceder a la plataforma ZOOM para recibir el taller.

• Modalidad: Taller Virtual

• Facilitadores:

• Dra. Magally Molina Méndez
• Oficina de Bienestar y Salud
• Escuela de Terapia Física-UCR

Estructura del Taller:

• 1° Módulo:

"Conociendo mi Espalda"

El objetivo de éste taller es dar a conocer de manera sencilla cómo está compuesta nuestra espalda, mostrando la anatomía de la misma utilizando imágenes visuales. Aprender a reconocer las principales estructuras óseas y musculares de la espalda y reconocer las principales alteraciones y desviaciones de la misma.

• 2° Módulo:

"¿Cómo mejorar mi postura?"

El objetivo de este taller es brindar una serie de consejos y recomendaciones de higiene postural (sentarse bien, tener una buena postura mientras se trabaja frente a una computadora y el cómo transportar cargas); aprender a prevenir dolores y lesiones de la espalda.

• 3° Módulo:

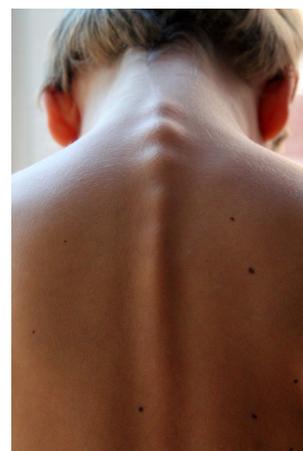
"Ejercitando mi Espalda"

Conocer diferentes estrategias para mejorar la salud de nuestra espalda: modalidades de ejercicio y estiramientos de los músculos de la espalda así como técnicas de relajación, auto-masaje y control de la respiración.

Cómo es y cómo funciona la espalda

Básicamente, la espalda sirve para:

- **S**ostener el cuerpo y permitir su movimiento.
- **C**ontribuir a mantener estable el centro de gravedad, tanto en reposo como, sobre todo, en movimiento.
- **P**roteger la médula espinal en una envuelta de hueso.

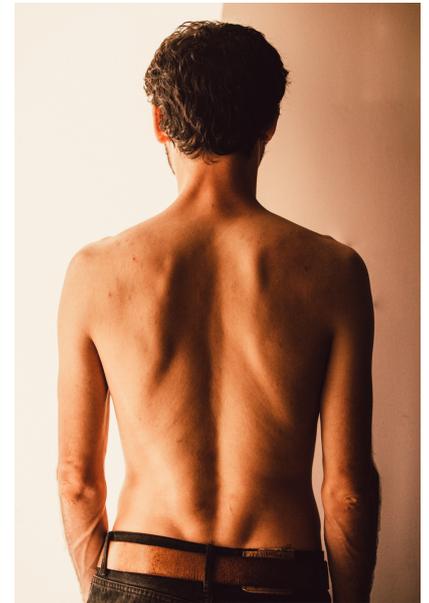


Para poder sostener el peso del cuerpo, la espalda tiene que ser sólida. Está compuesta por huesos muy resistentes y músculos potentes.

Para permitir el movimiento, la columna vertebral tiene que ser flexible. Por eso no está compuesta por un gran hueso sino por 33 vértebras separadas, dispuestas una encima de otra y sostenidas por un sistema de músculos y ligamentos.

Para contribuir a mantener estable el centro de gravedad, la contracción de musculatura de la espalda actúa como un contrapeso que compensa los movimientos del resto del cuerpo. Para actuar así, la musculatura tiene que ser potente.

Para proteger la médula espinal, las vértebras tienen una forma especial; un agujero en su centro por el que discurre la médula.

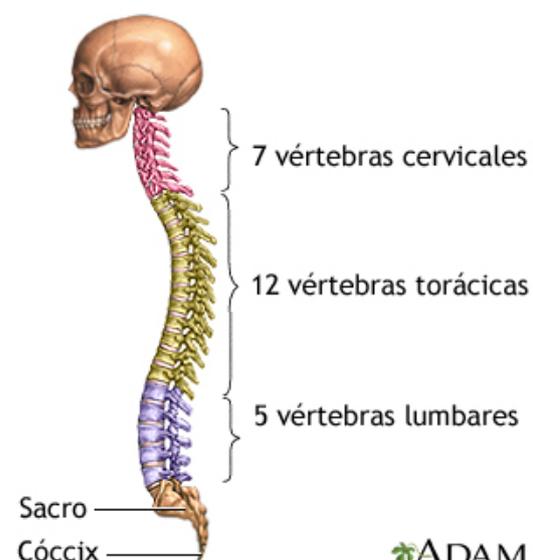


La columna vertebral

La columna vertebral del humano está formada por 33 vértebras. Las 7 cervicales, 12 dorsales y 5 lumbares están separadas por los 23 discos intervertebrales correspondientes. Las 5 sacras están fusionadas, al igual que las 4 cóxigeas, formando los huesos sacro y coxis.

Si se observan de frente, las vértebras están perfectamente alineadas y forman una vertical. Sin embargo, de perfil, forman unas curvas. La superior -en la zona cervical- y la inferior -en la lumbar- son cóncavas hacia atrás y se llaman lordosis -cervical y lumbar respectivamente-. La curva media es cóncava hacia adelante y se llama cifosis dorsal.

Esta disposición permite que la columna sea muy resistente a la carga aplicada en dirección vertical, puesto que sus curvaturas le dan flexibilidad. Si la carga es muy importante, las curvaturas pueden aumentar transitoriamente, amortiguando la presión que sufren las vértebras. Por eso, en algunos países era tradicional transportar la carga sobre la cabeza. Además, al hacerlo así se mantenía el centro de gravedad en el eje de la columna, por lo que la musculatura de la espalda apenas tenía que trabajar.



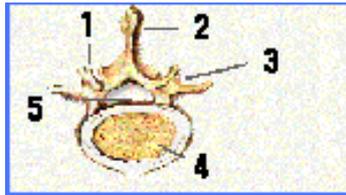
Las vértebras

Las vértebras son los huesos que forman la columna vertebral.

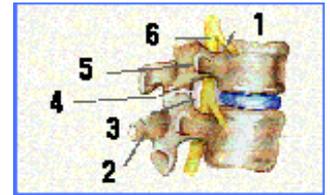
Son muy resistentes; En una visión superior, se distingue: el cuerpo vertebral, unas prominencias laterales (apófisis transversas) y una prominencia posterior (apófisis espinosa), unidas por la lámina. El agujero central está ocupado por la médula, por lo que se denomina canal medular.

Vértebra vista desde arriba

1. Lámina
2. Apófisis espinosa
3. Apófisis transversa
4. Cuerpo
5. Canal medular



En una visión lateral, se observa que al colocarse una vértebra sobre la otra forman un agujero, o agujero de conjunción, por el que pasan las raíces nerviosas que nacen de la médula.



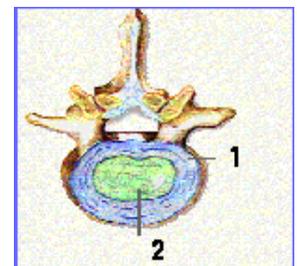
Los discos intervertebrales

Entre las vértebras cervicales, dorsales y lumbares existe un amortiguador, llamado "disco intervertebral".

Está compuesto por dos partes: la parte central de consistencia gelatinosa que se denomina "núcleo pulposo", y una envuelta fibrosa que lo mantiene en su lugar y se denomina "anillo o envuelta fibrosa".

Vista superior

1. Anillo fibroso
2. Núcleo pulposo



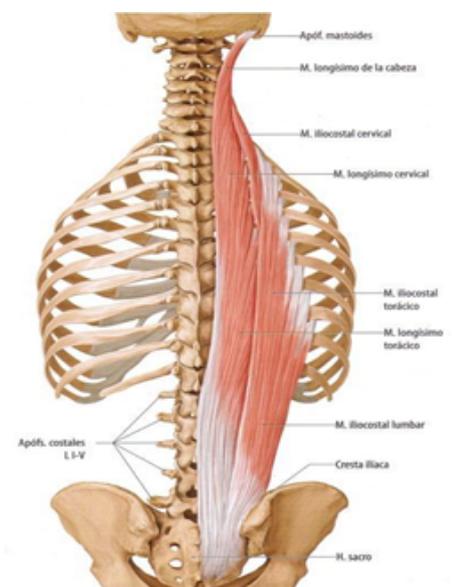
El sistema muscular

Los músculos paravertebrales:

Se extienden por toda la parte posterior del tronco, desde la nuca hasta la pelvis, uniendo por detrás la parte inferior de las costillas con la pelvis y las vértebras con las escápulas, y entre sí hasta la nuca.

Al estar la musculatura paravertebral pegada a las vértebras, cuando se contraen estabilizan la columna lumbar. Esta capacidad sólo la tienen estos músculos. Son los principales estabilizadores de la columna lumbar y su función es fundamental para no tener dolor.

Los músculos tienen muchos nervios, por lo que su lesión o sobrecarga puede ser muy dolorosa.



Los músculos abdominales

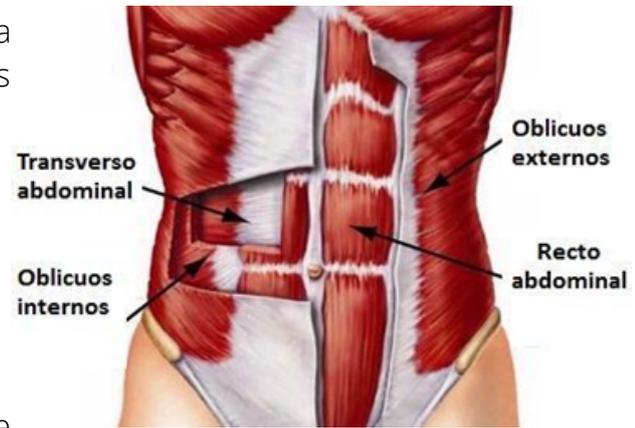
Se extienden desde la parte inferior de las costillas hasta la parte superior de la pelvis, protegiendo los órganos internos.

Están conformados por:

- **R**ecto anterior
- **O**blicuos
- **T**ransversos

Esta musculatura tiene un papel estabilizador, basándose en la capacidad para disminuir la presión en los discos vertebrales dorso-lumbares, por lo que genera estabilidad tanto en estático como en dinámico, evitando además la ante-versión pélvica.

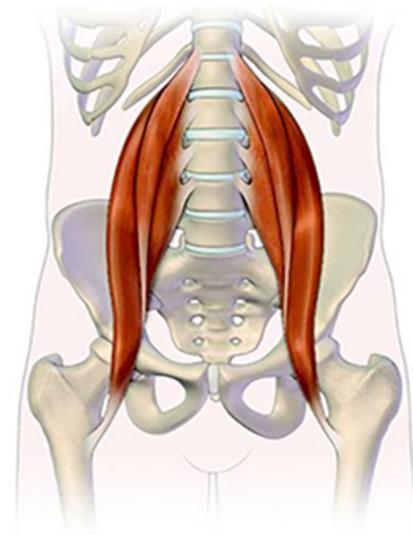
La contracción del transversos actúa de forma similar al de una faja, apretando las vísceras contra la columna vertebral.



El músculo psoas

El psoas se extiende desde la última vértebra dorsal y las cinco lumbares hasta el muslo, atravesando la pelvis.

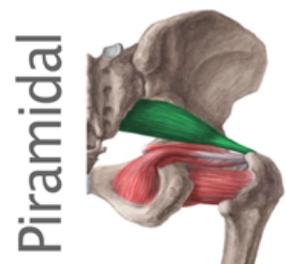
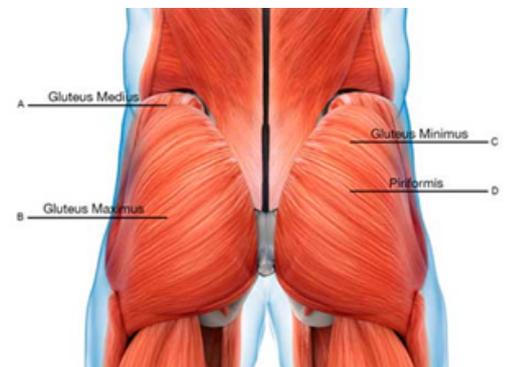
En los primeros 30 grados de flexión, los abdominales y el psoas colaboran. A partir de esa postura, el resto de la flexión del pecho sobre la pelvis se debe sólo a la acción del psoas.



Los glúteos y el piramidal

Los glúteos se extienden desde la pelvis hasta el fémur por detrás, formando las nalgas. Al contraerse tienden a llevar la pierna hacia atrás y hacia afuera. Al erguir la espalda hacia atrás, los glúteos e isquiotibiales colaboran con los paravertebrales.

Los glúteos y otros músculos de la pelvis, como el piramidal, contribuyen a mantener una tensión dinámica en la cintura pélvica, lo que aporta un punto de apoyo estable a la columna vertebral.



Músculos isquiotibiales:

Se extienden por la parte posterior del muslo, dirigiéndose por detrás desde la pelvis hasta la rodilla. En la extensión de la espalda, los glúteos e isquiotibiales colaboran con los paravertebrales.



¿Cómo se logra una buena postura?

Una buena postura es más que pararse derecho para verse mejor. Es una parte importante de su salud a largo plazo. El mantener su cuerpo en la posición correcta, ya sea que esté en movimiento o quieto, puede ayudarle a evitar dolores, lesiones y otros problemas de salud.

¿Qué es la postura?

La postura es cómo mantiene o sostiene su cuerpo. Hay dos tipos:

- La postura dinámica se refiere a cómo se sostiene al moverse, como cuando está caminando, corriendo o al agacharse para recoger algo
- La postura estática se refiere a cómo se mantiene cuando no está en movimiento, como cuando está sentado, de pie o durmiendo

Es importante mantener una buena postura dinámica y estática.

La clave para lograr una buena postura es la posición de su columna vertebral. Su columna vertebral tiene tres curvas naturales: En el cuello, en la parte media de la espalda y en la parte baja de la espalda. La postura correcta debería mantener estas curvas, pero no aumentarlas. Su cabeza debe mantenerse erguida sobre sus hombros y sus hombros deben alinearse con sus caderas.

¿Cómo puede la postura afectar mi salud?

Una mala postura puede ser perjudicial para su salud. Andar encorvado o agachado puede:

- Desalinear su sistema musculoesquelético
- Desgastar su columna vertebral, haciéndola más frágil y con tendencia a lesiones.
- Causar dolor en el cuello, hombros y espalda
- Disminuir su flexibilidad
- Afectar la forma correcta de cómo se mueven sus articulaciones
- Afectar su equilibrio y aumentar su riesgo de caerse
- Hacer más difícil digerir la comida
- Dificultar la respiración

¿Cómo puedo mejorar mi postura en general?

- Tenga en cuenta su postura durante sus actividades diarias
- Manténgase activo.
- Mantenga un peso saludable.
- Use zapatos cómodos de tacón bajo
- Asegúrese de que las superficies de trabajo estén a una altura cómoda para usted.

“Con práctica puede mejorar tu postura, y se verá y se sentirá mejor.”