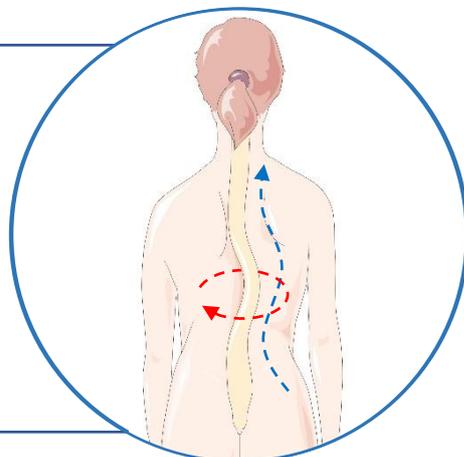


RECOMENDACIONES Y EJERCICIOS PARA PACIENTES CON ESCOLIOSIS

¿Qué es la escoliosis?

- Es una deformidad de la columna vertebral en la cual se **curva y gira** sobre sí misma.
- La forma más frecuente se llama "Escoliosis Idiopática del adolescente"



¿Por qué se produce?

- La causa es DESCONOCIDA (idiopática)
- Pueden darse varios casos en la misma familia ("*va en los genes*")
- NO es debida a MALAS POSTURAS ni a coger PESOS.
- ES IGUAL DE FRECUENTE en chicas que en chicos, pero ELLAS tienen 10 veces más riesgo de que la CURVA AUMENTE.

Recomendaciones generales



HIGIENE POSTURAL

- Cuidar unos hábitos posturales correctos
- Ver "*Normas generales de higiene postural*"



MOCHILAS

- No superar el 15% del peso del niño
- Cintas anchas y acolchadas que se acomoden bien en los DOS hombros.



EJERCICIO FÍSICO adecuado

- Para potenciar la musculatura de la espalda
- Natación, gimnasia, baile...

PRECAUCIONES



Evitar **MALAS POSTURAS**

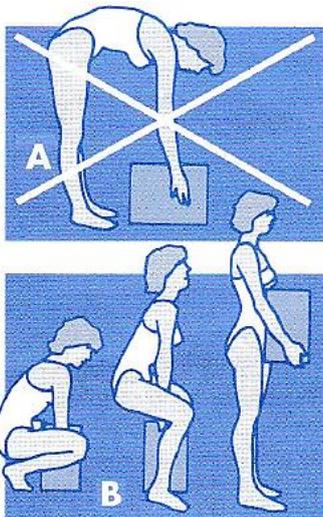
- Desequilibran y causan dolor



Evitar:

- Ejercicios **unilaterales** (tenis, balonmano, bádminton...)
- Actividades de **impacto** (volteretas, karate, voleibol...)

Normas generales de higiene

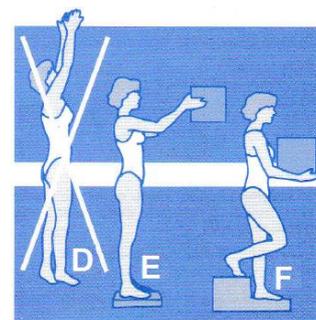
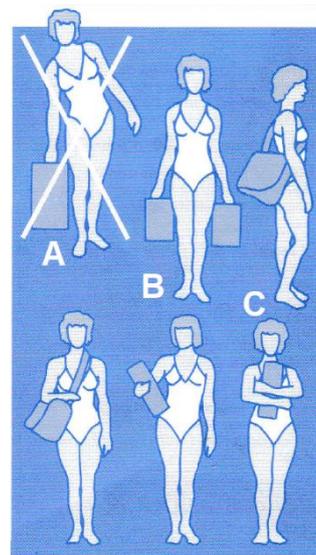


LEVANTAR OBJETOS:

- A. Evita la flexión completa do tronco hacia adelante cuando necesites coger un objeto del suelo.
- B. Es preferible agacharse cerca del objeto, separar las piernas y levántate haciendo fuerza en las piernas. Procura mantener la espalda recta.

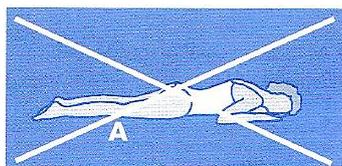
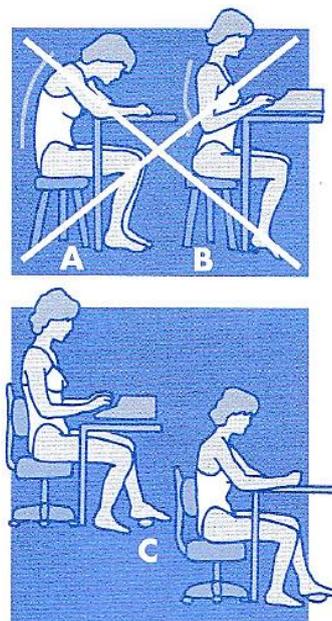
TRASLADAR OBJETOS:

- A. Evita llevar objetos pesados que te obliguen a inclinar a columna.
- B. Es mejor repartir el peso en 2 paquetes más pequeños.
- C. Si es posible, emplea una banda o tirantes que distribuyan el peso entre los hombros y la pelvis.
- D. No es recomendable levantar objetos por encima de la altura de los hombros. Esto ocasiona una excesiva extensión de la columna y sobrecarga.
- E. Para evitarlo, sube a una banqueta. Así estarás al mismo nivel con el objeto.
- F. Ten cuidado de no inclinarte hacia adelante o girar mientras llevas un objeto.



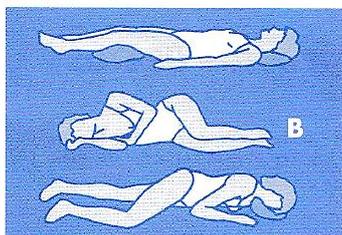
TRABAJAR:

- Evita flexionar el tronco hacia adelante y arquear la espalda.
- Igualmente, no te inclines en exceso hacia atrás exagerando la curva lumbar.
- La altura de la mesa debe quedar más o menos a la altura de los codos. Es útil emplear un reposapiés inclinado. El asiento debe ser firme y la altura de la silla debe permitir que los pies queden planos en el suelo. Ajusta la altura del respaldo para acomodarlo a la zona lumbar.



EN LA CAMA:

- Intenta no dormir boca abajo. Esto produce una hiperextensión de la columna lumbar y causa dolor.
- Es preferible dormir de lado con las rodillas flexionadas o boca arriba, con una almohada debajo de las rodillas.
- No uses almohadas demasiado duras o altas.



PARA DESCANSAR:

- Evita as butacas que te hagan resbalar y que tengan los reposabrazos muy altos. Esto puede tensar en exceso la columna y elevar demasiado los hombros.
- La espalda debe descansar firmemente contra el respaldo. Las rodillas un poco más altas que la parte baja de la espalda. Emplea un reposapiés inclinado para elevar los pies.



Ejercicios de fortalecimiento muscular

- 3 veces a la semana durante 20 minutos
- Hacer de cada vez 2 series de 10 repeticiones por cada ejercicio.



EJERCICIO 1

- Arquear la columna cara arriba inspirando.
- Relajar los músculos abdominales, expirar y mirar hacia arriba.



EJERCICIO 2

- Levantar pierna y brazo contrarios alternativamente.
- Aguantar 5 segundos la misma posición.



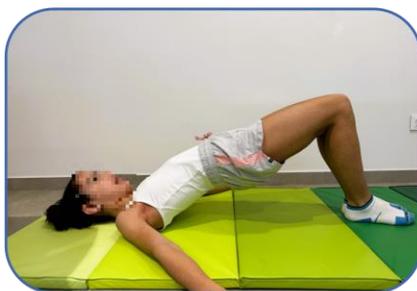
EJERCICIO 3

- Similar al anterior.
- Junta rodilla y codo contralateral antes de extender brazo y pierna.



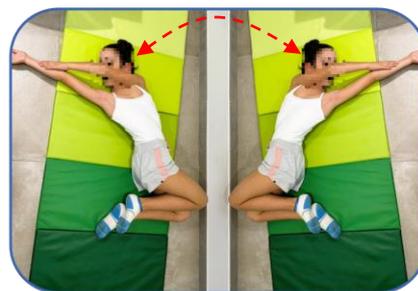
EJERCICIO 4

- Acostado hacia abajo.
- Extiende brazo y pierna contraria levantándola del suelo.
- Aguantar 5 segundos la misma posición.



EJERCICIO 5

- Hacia arriba.
- Pies en el suelo y rodillas dobladas.
- Levanta pelvis aguanta 5 segundos.



EJERCICIO 6

- Hacia arriba.
- Deja caer las piernas a un lado e al otro estirando los brazos al lado contrario.



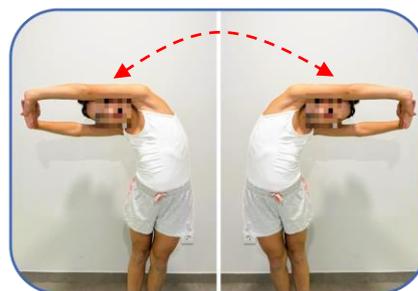
EJERCICIO 7

- Hacia arriba.
- Mantén la espalda siempre pegada al suelo.



EJERCICIO 8

- Hacia arriba
- Levanta las piernas con las rodillas dobladas.
- Empuja con las manos manteniendo la posición.



EJERCICIO 9

- De pie.
- Estira los brazos arriba e inclínate hacia un lado e hacia el otro.
- Mantén la posición 5 segundos.

Puede encontrar y ampliar esta información na web www.ferrol.sergas.gal