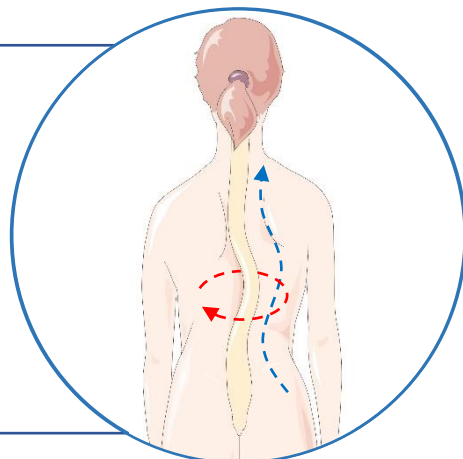


RECOMENDACIÓNS E EXERCICIOS PARA PACIENTES CON **ESCOLIOSE**

Que é a escoliose?

- É unha deformidade da columna vertebral na cal se **curva** e **xira** sobre si mesma.
- A forma máis frecuente chámase "Escoliose Idiopática do adolescente"



Por que se produce?

- A causa é DESCOÑECIDA (idiopática)
- Poden darse varios casos na mesma familia ("*vai nos xenes*")
- NON é debida a MALAS POSTURAS nin a coller PESOS.
- É IGUAL DE FRECUENTE en rapazas que en rapaces, pero ELAS teñen 10 veces máis risco de que a CURVA AUMENTE.

Recomendacións xerais



HIXIENE POSTURAL

- Coidar uns hábitos posturais correctos
- Ver "*Normas xerais de hixiene postural*"



MOCHILAS

- Non superar o 15% do peso do neno
- Cintas anchas e acolchadas que encaixen ben nos DOUS ombreiros



EXERCICIO FÍSICO axeitado

- Para potenciar a musculatura do lombo
- Natación, ximnasia, baile...

PRECAUCIÓNS



Evitar **MALAS POSTURAS**

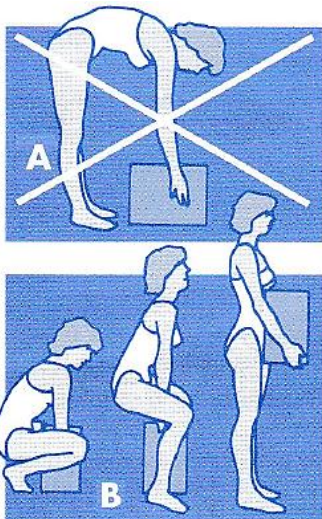
- Desequilibran e causan dor



Evitar:

- Exercicios **unilaterais** (tenis, balonmán, bádminton...)
- Actividades de **impacto** (viravoltas, karate, voleibol...)

Normas xerais de hixiene postural

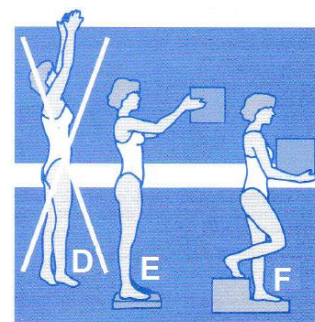
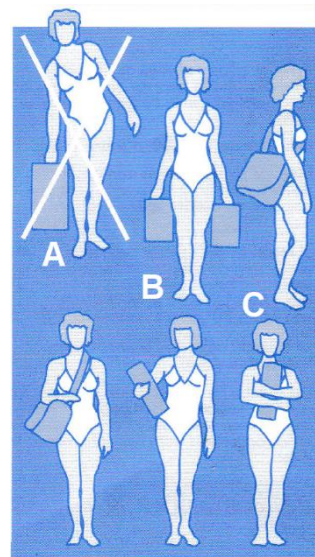


LEVANTAR OBXECTOS:

- A. Evita a flexión completa do tronco cara adiante cando precisas coller un obxecto do chan.
- B. É preferible agacharse cerca do obxecto, separar as pernas e levántate facendo forza nas pernas. Procura manter as costas rectas.

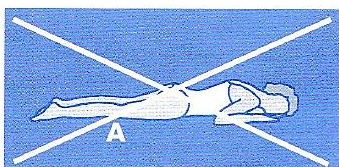
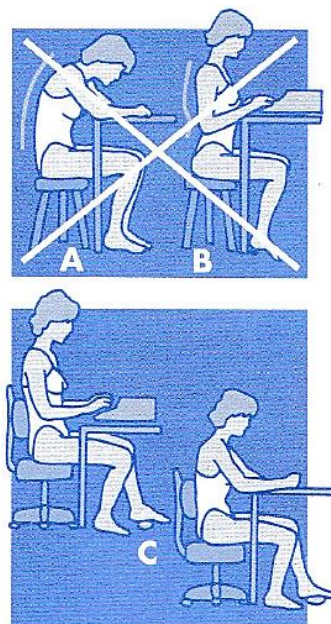
TRASLADAR OBXECTOS:

- A. Evita levar obxectos pesados que te obriguen a inclinar a columna.
- B. É mellor repartir o peso en 2 paquetes máis pequenos.
- C. Se é posible, emprega unha banda ou tirantes que distribúan o peso entre os ombreiros e a pelve.
- D. Non é recomendable levantar obxectos por riba da altura dos ombreiros. Isto ocasiona unha excesiva extensión da columna e sobrecarga.
- E. Para evitalo, sube a unha banqueteta. Así estarás ó mesmo nivel có obxecto.
- F. Ten coidado de non inclinar-te cara adiante ou xirar mentres levas un obxecto.



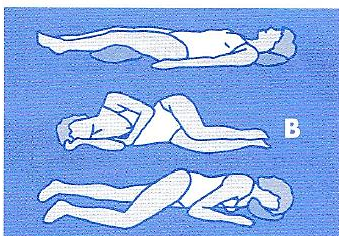
TRABALLAR:

- Evita flexionar o tronco cara adiante e arquear o lombo.
- Do mesmo xeito, non te inclines en exceso cara atrás esaxerando a curva lumbar.
- A altura da mesa debe quedar máis ou menos á altura dos codos. É útil empregar un repousapés inclinado. O asento debe ser firme e a altura da cadeira debe permitir que os pés queden planos no chan. Axusta a altura do respaldo para acomodalo á zona lumbar



NA CAMA:

- Tenta non durmir boca abaixo. Isto produce unha hiperextensión da columna lumbar e causa dor.
- É preferible durmir de lado cos xeonllos flexionados ou boca arriba, cunha almofada debaixo dos xeonllos.
- Non uses almofadas demasiado duras ou altas.



PARA DESCANSAR:

- Evita as butacas que te fagan esvarar e que teñan os repousabrazos moi altos. Isto pode tensar en exceso a columna e elevar demasiado os ombreiros.
- As costas deben descansar firmemente contra o respaldo. Os xeonllos un pouco máis altos que os cadrís. Emprega un repousapés inclinado para elevar os pés.



Exercicios de fortalecemento muscular

- 3 veces á semana durante 20 minutos
- Facer de cada vez 2 series de 10 repeticións por cada exercicio.



EXERCICIO 1

- Arquear a columna cara arriba inspirando.
- Relaxar os músculos abdominais, expirar e mirar cara arriba.



EXERCICIO 2

- Levantar perna e brazo contrarios alternativamente.
- Aguantar 5 segundos a mesma posición.



EXERCICIO 3

- Similar ó anterior.
- Xunta xeonllo e cóbado contralateral antes de estender brazo e perna.



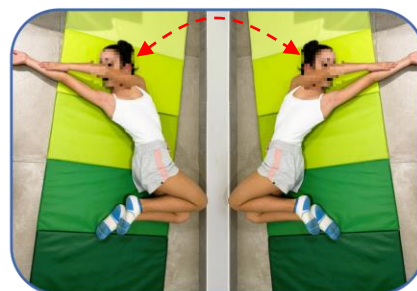
EXERCICIO 4

- Deitado cara abaixo.
- Extende brazo e perna contraria levantándoa do chan.
- Aguanta 5 segundos a mesma posición.



EXERCICIO 5

- Cara arriba.
- Pés no chan e xeonllos dobrados.
- Ergue pelve e aguanta 5 segundos.



EXERCICIO 6

- Cara arriba.
- Deixa caer as pernas a un lado e ó outro estirando os brazos ó lado contrario.



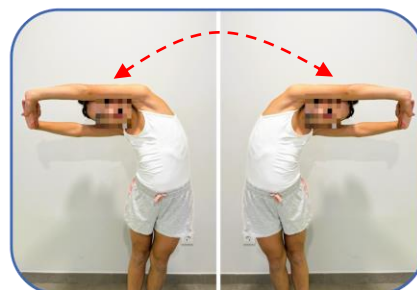
EXERCICIO 7

- Cara arriba.
- Mantén o lombo sempre pegado ó chan.



EXERCICIO 8

- Cara arriba
- Levanta as pernas cos xeonllos dobrados.
- Empurra coas mans mantendo a posición.



EXERCICIO 9

- De pé.
- Estira os brazos arriba e inclínate cara un lado e cara o outro.
- Mantén a posición 5 segundos.

Pode encontrar e ampliar esta información na web www.ferrol.sergas.gal