

LOS HIPOPRESIVOS EN LA ESTABILIDAD LUMBO PÉLVICA





PONENTE

- Soy ELVIRA RUIZ, directora de NUMANTIUM ESTUDIO y NUMANTIUM FORMACIÓN.
- Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Maestra especialista en Educación Física y Máster en Investigación e Innovación en Poblaciones especiales.
- Investigadora
- Entrenadora especialista en embarazo, posparto y suelo pélvico



¿QUÉ RELACIÓN HAY ENTRE EL DOLOR DE ESPALDA Y LA DOCENCIA?

Association of Musculoskeletal Pain With Sedentary Behavior in Public School Teachers: The Role of Habitual Physical Activity

Jefferson M de Souza¹, William R Tebar¹, Leandro D Delfino¹, Fernanda S G Tebar¹, Luis A Gobbo¹, Marcia Franco², Claudiele C M da Silva¹, Crystian B S Oliveira¹, Diego G D Christofaro³

El comportamiento sedentario se ha asociado con dolor musculo esquelético en docentes.



Programa de **ejercicio físico** disminuyó la asociación de dolor de cuello, espalda alta y espalda baja

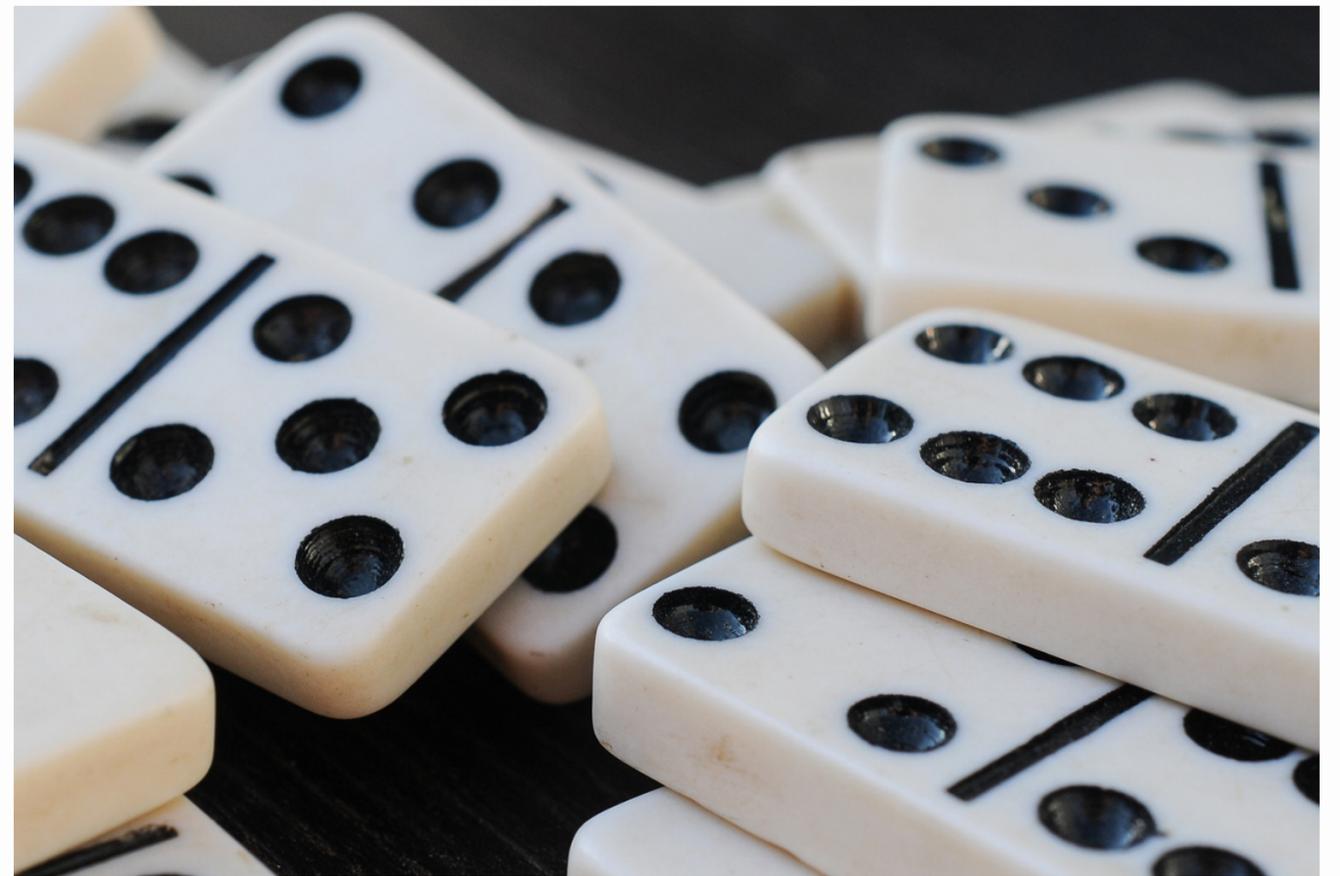


¿Qué tipo de entrenamiento nos puede ayudar?

- EJERCICIOS DE CONTROL POSTURAL
- EJERCICIOS QUE TONIFIQUEN NUESTRA FAJA ABDOMINAL
- EJERCICIOS DE EQUILIBRIO
- MOVILIDAD DE COLUMNA
- TÉCNICAS HIPOPRESIVAS

TÉCNICAS HIPOPRESIVAS

- **MECÁNICA RESPIRATORIA**
- **ACTIVACIÓN CINTURÓN ESCAPULAR**
- **POSICIÓN**



MECÁNICA RESPIRATORIA

1

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICO ABDOMINAL

El diafragma desciende en la fase de inhalación y asciende en la de exhalación

2

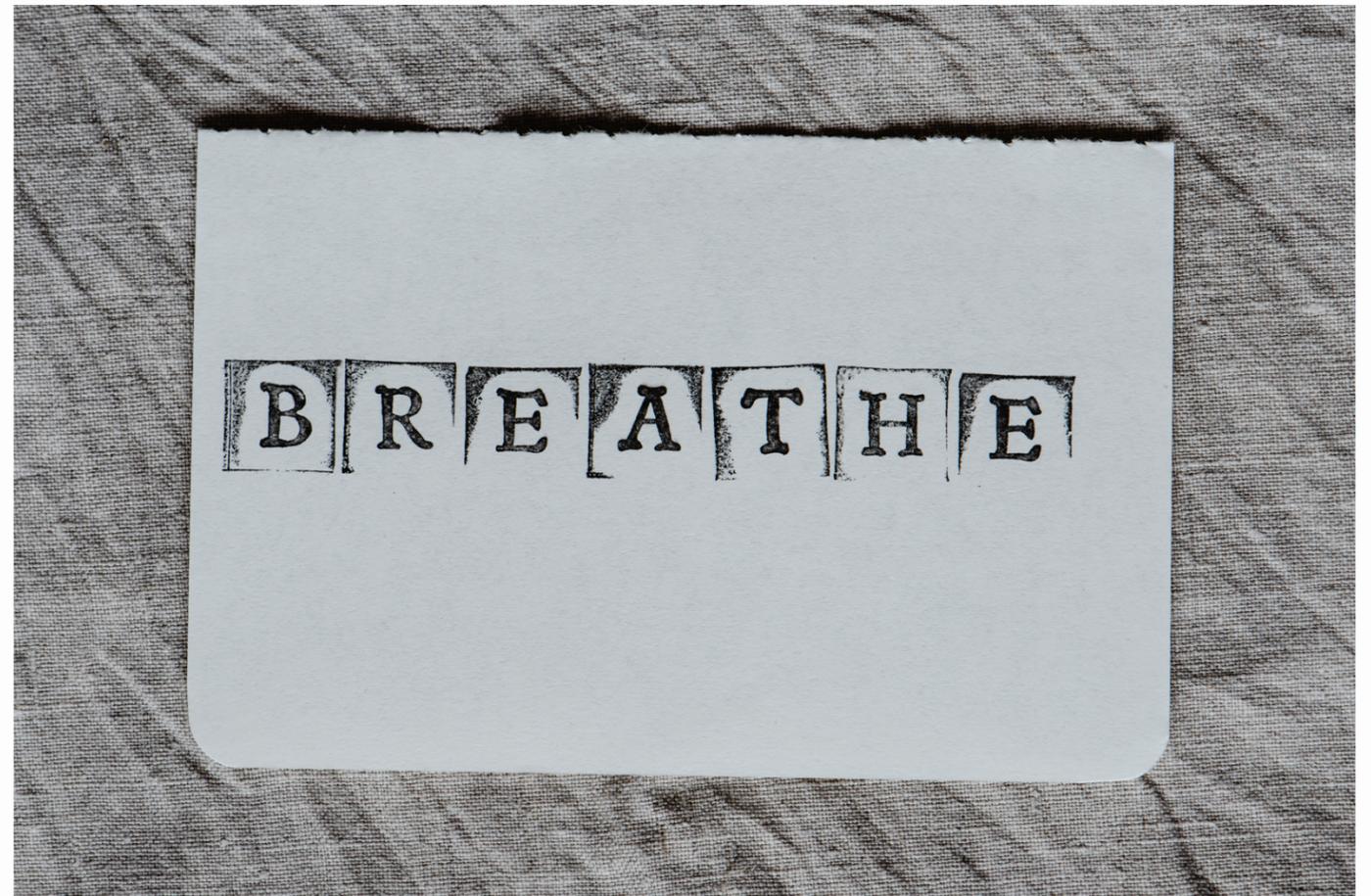
RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICO INTERCOSTAL

El diafragma asciende en la fase de inhalación hacia los lados y hacia arriba, y desciende en la exhalación

3

RESPIRACIÓN CLAVICULAR O ACCESORIA DE LA CAJA

El esternón se eleva en cada inhalación y se activan los músculos del cuello y tórax



FUNCIÓN DEL HIPOPRESIVO SOBRE LA FAJA ABDOMINAL

**CORREGIR EXCESO DE TONO PARA QUE LOS
ABDOMINALES NO BLOQUEEN EL DIAFRAGMA**

**ACTIVAR DE FORMA REFLEJA LAS FIBRAS TIPO I
(POSTURALES)**

**APROXIMAR FIBRAS DEL RECTO ANTERIOR DEL
ABDOMEN**

Diafragmático Intercostal



DIAFRAGMA

Principal músculo respiratorio, bomba muscular y fibrosa con forma de cúpula, separa la caja torácica del cajón abdomino pélvico.

Influye en los sistemas: circulatorio, respiratorio, digestivo, neurovegetativo, sanguíneo y muscular.



PULMONES

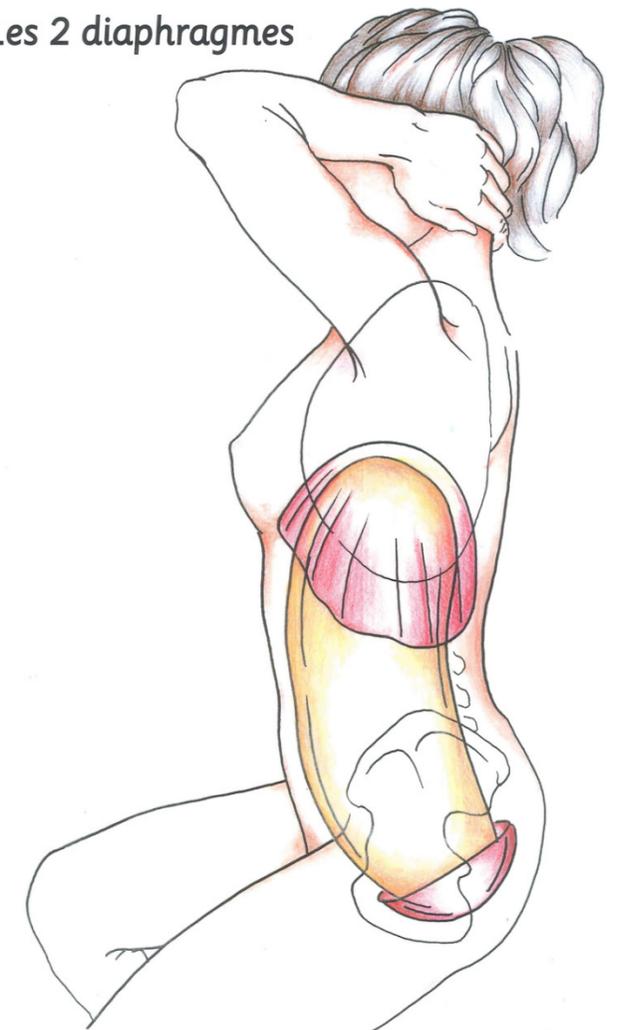
Órganos en los cuales la sangre recibe oxígeno procedente del aire inhalado y se desprende del dióxido de carbono. El intercambio se produce mediante difusión simple de los gases gracias a los cambios de presión entre la sangre y los alveólos.

LA SALUD DEL DIAFRAGMA CONDICIONA...



Un diafragma HIPERTÓNICO tendrá restringido el movimiento, esto genera un desequilibrio dentro del compartimiento abdominal

Les 2 diaphragmes



CINTURA ESCAPULAR

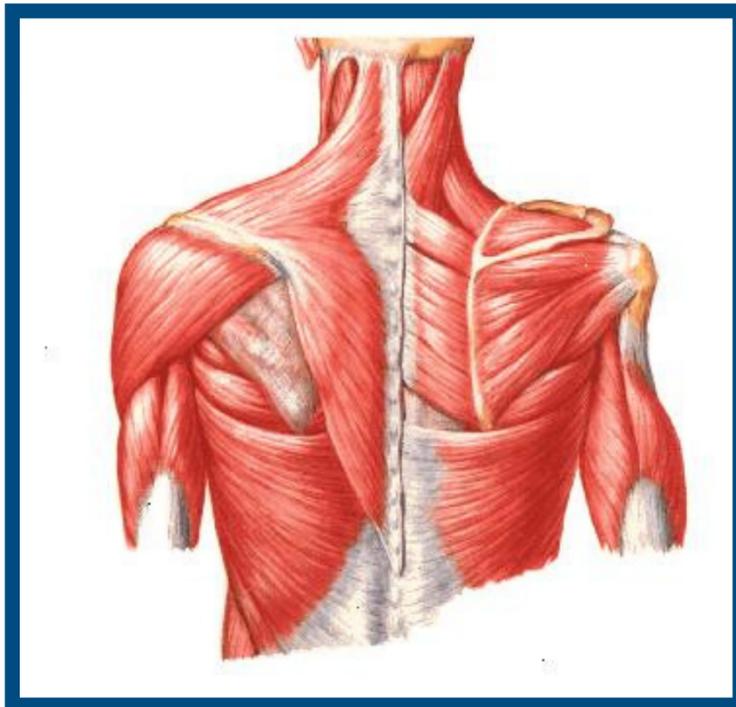
SISTEMA DE COMPENSACIÓN ABIERTO





CINTURA ESCAPULAR

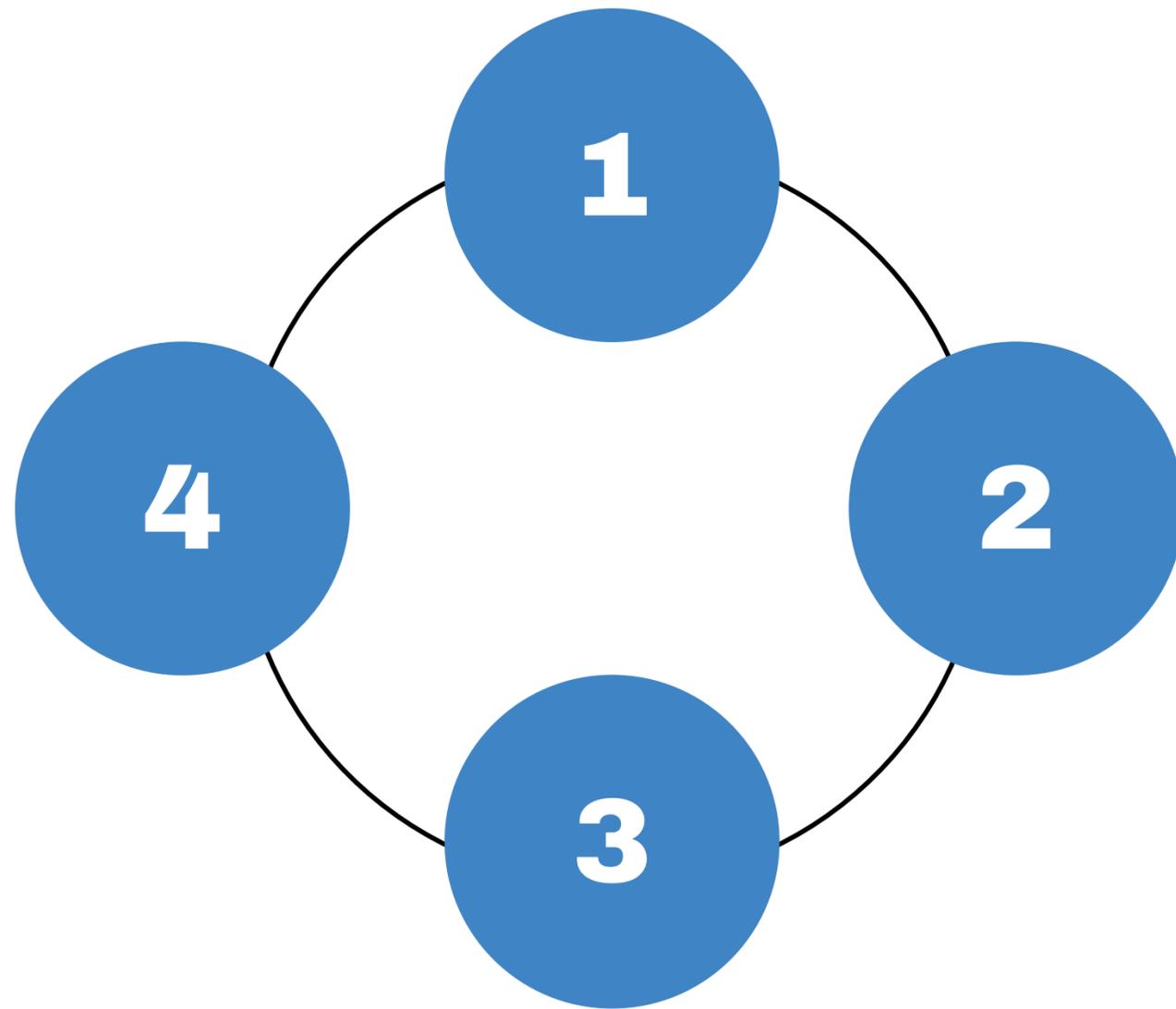
Estructura ósea abierta, que permite movilizar los miembros superiores y el movimiento de la caja torácica durante los ciclos respiratorios.



MUSCULATURA ESCAPULAR

Estructura muscular que da estabilidad a la cintura escapular, permitiendo su movimiento mientras sostiene. Músculos escapulares: fibras medias e inferiores del trapecio, romboides mayor y menor, y serrato anterior.

POSTURAS HIPOPRESIVAS



de < presión a > presión



EJECUCIÓN

1

CALENTAMIENTO Y PREPARACIÓN RESPIRATORIA

Instalar patrón respiratorio diafragmático intercostal

Activar músculos respiratorios

Inhibir músculo diafragma

2

ACTIVACIÓN MÚSCULOS CINTURA ESCAPULAR

Movilidad articulación del hombro

Activar músculos escapulares

Movimientos neurodinámicos

3

4 POSTURAS ALTERNANDO CON PRESIÓN Y SIN PRESIÓN INTRAABDOMINAL

Ejecutar 3 preparaciones respiratorias en cada posición

1 apnea espiratoria tras la última respiración

3 ejercicios en cada postura



¿Cuándo decimos que es un ejercicio hipopresivo?

Según Pinsach y Rial (2014) debe cumplir las siguientes premisas:

- a. Disminuir la presión en los conjuntos manométricos torácico, abdominal y perineal.
- b. Inducir actividad electromiográfica de la musculatura estabilizadora de la columna vertebral y lumbo-pélvica.
- c. Normalizar las tensiones miofasciales.

**¿NOS
PONEMOS A
PRACTICAR?**

