

# PROTEGE Y CUIDA TU COLUMNA VERTEBRAL

La columna vertebral es considerada justamente desde la más remota antigüedad como el árbol de la vida, el río sagrado que irriga el cuerpo humano proporcionándole el precioso flujo nervioso, motor de la vida y del movimiento. Llamada indistintamente raquis, eje vital, eje raquídeo o mástil vertebral, que se comprende en dos partes:

- La columna nerviosa constituida por la médula espinal.
- Una columna ósea que rodea y protege la médula espinal, formada por las vértebras y reforzadas por los ligamentos y los músculos.

Desde el alba de los tiempos, el hombre trató de aliviar los sufrimientos corporales de sus semejantes. Se sirvió para ello de sus manos y muy pronto se dio cuenta de que éstas eran capaces de aliviar y curar.

Las primeras referencias a la práctica de la medicina manual se remontan al antiguo Egipto. Se puede constatar como en cada época de la historia de la humanidad se han utilizado las Terapias Manuales de manera constante del enfermo.

## “LA TERAPIA MANUAL COMO TRATAMIENTO”

En la sociedad actual, las afecciones, los trastornos funcionales del aparato locomotor, y, en particular, el dolor de espalda constituyen una de las causas más frecuentes de visitar al Profesional.

### LA OSTEOPATÍA

#### ¿Qué es la osteopatía?

La Osteopatía es una terapia manipulativa que actúa sobre la estructura del cuerpo (esqueleto, músculos, ligamentos y tejido conectivo) para aliviar el dolor, mejorar la movilidad y reestablecer con efectividad la salud general.

La osteopatía es un sistema de medicina manual basado en los descubrimientos y en la experiencia clínica de su fundador, el americano Andrew Taylor Still (1828-1917).

La osteopatía pone especial atención a la relación entre la estructura del cuerpo humano y la forma en la que éste funciona. Entiende que muchos de los problemas de salud son consecuencia de una alteración en la relación de las diferentes partes del cuerpo, no permitiendo así una correcta función. Los **osteópatas** se centran en la estructura ósea, la musculatura, tejidos blandos y órganos internos, buscando una correcta relación entre los mismos.

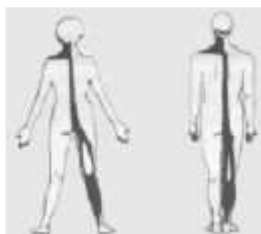


La osteopatía considera cada persona como un individuo diferente de los demás. Mediante el uso de las manos, se identifican asimetrías y disfunciones en el cuerpo, y a través de estiramientos suaves y técnicas de movilización, se trabaja el cuerpo para crear las condiciones perfectas para facilitar el proceso de curación. No es una alternativa a la medicina convencional, sino una profesión complementaria que permite realizar tratamientos adicionales.

## Reequilibració de la Postura.

Tota activitat muscular estàtica o dinàmica és sempre concèntrica i comporta a un retallament muscular, és per això que s'han de reeducar el múscles en l'estirament.

El 80% de les persones adultes patiran alguna vegada en la seva vida d'un episodi de dolor d'esquena i el 70% del adolescents ja comencen amb aquestes dolències. Si pateix de dolor d'esquena, cervicals, múscles, ciàtiques, lumbalgia, etc. necessita revisar els seus hàbits quotidians o postures en la seva feina diària, que poden ser la causa d'aquests mals.



## Deporte y columna.

El deporte bien practicado tiene como efecto desarrollar los músculos de ciertas partes del cuerpo, pero también armonizar las relaciones entre el cuerpo y el espíritu. Participa en el mantenimiento de un buen tono y una buena forma general. Determinados deportes son beneficiosos para la columna vertebral, mientras que otros pueden presentar peligros, y otros, finalmente, son especialmente peligrosos porque predisponen a traumatismos y a riesgos graves de deterioro prematuro de los discos y de los cartílagos.

## El deporte, el niño y el adolescente.

El deporte-juego es una necesidad para el desarrollo armonioso del cuerpo del niño y del adolescente en un equilibrio entre lo físico y lo mental. Es necesario enseñar al niño pequeño a practicar varios deportes, comenzando por los deportes de placer y coordinación. El espíritu de competición, la extenuación y el exceso de entrenamiento deben ser proscritos hasta el final del periodo de crecimiento.

Atención a los deportes que provocan micro-traumatismos sobre los de los cartílagos, a los esfuerzos de tracción y de levantamiento que predisponen a las enfermedades de crecimiento, como la **epifisitis vertebral**.



L'elasticitat és necessària per un bon funcionament corporal, és tan important com la resta d'elements indispensables per una correcta condició física, força, resistència, equilibri, coordinació.

La repetició excessiva de determinats moviments i el manteniment prolongat de certes posicions (ambdues coses necessàries en el mont de l'esport) provoquen un excés de tò en alguns músculs, sobrecarreguen les articulacions i creen deformacions en l'aparell locomotor.

Afortunadament, tot això és ben conegut en el món de l'esport, motiu pel qual l'esticitat ha tingut sempre un lloc preferent. En la formació de l'esportista és indispensable la pràctica asidua d'estiraments, destinada a aconseguir recorreguts articulars amplis i prevenir la sobrecàrrega muscular. **L'STRETCHING GLOBAL ACTIU (SGA)** aporta una forma nova de realitzar els estitaments, anteposant la correcció global i simultània de tots els segments corporals a l'elasticitat selectiva d'algunes articulacions, fet que podria descuidar altres zones.

**CLASES EN GRUPOS REDUCIDOS DE:  
REEQUILIBRIO DE LA POSTURA (S.P.G – S.R.G)**

**Y  
STRETCHING GLOBAL ACTIVO (S.G.A) PARA DEPORTISTAS**