

PROGRAMA LUMBOCIATALGIA DISTANCIA

LUMBALGIA: Definición, causas y tratamientos. Unidad funcional vertebral. Características de un disco intervertebral. Ligamentos de la columna. Movimientos normales de la columna. Diferentes tipos de posturas. Flexion y extension de columna. Musculos extensores de columna. Raices nerviosas. Practicas: Relajación Lumbar.

Clasificación de las lumbalgias, causas de la lumbalgia. Tecnicas correctas para levantar objetos. Rotura de disco (hernia de disco). Areas de afeccion del ciatico (dermatomas). Mecanismo del dolor. Prueba de diagnóstico (LASEGUE) Lumbalgia aguda, recurrente y crónica. Forma de realizar el reposo y tratamiento del dolor.

Practica: puntos gatillos, lumbar y pierna (relajación)

Tratamiento del dolor. Técnicas kinesica (contraste - frio /calor). Forma de realizar los cambios de posicion del paciente: decubito a sentado y pie.

Ejercicios de estiramiento (flexibilidad). Rotacion del tronco, inclinación pelvica, abdominales.

Tecnica de relajación de la columna lumbar. Tecnica de ejercicios de flexión lateral (puntos gatillos y estiramiento de piernas).

Tracción pelvica. Utilización de fajas. Uso de corsé. Tecnicas de movilizaiion de la columna lumbar: con rotación: traccion lumbar, paciente de cubito lateral.

Columna vertical y horizontal. Descompresión antero posterior .