

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. Flexión y extensión de columna. Músculos extensores de columna. Raíces nerviosas. Prácticas: Relajación Lumbar.

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

Práctica: puntos gatillos, lumbar y pierna (relajación)

Tratamiento del dolor. Técnicas kinesicas (contraste - frío /calor). Forma de realizar los cambios de posición del paciente: decubito a sentado y pie.

Ejercicios de estiramiento (flexibilidad). Rotación del tronco, inclinación pélvica, abdominales.

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

Tracción pélvica. Utilización de fajas. Uso de corsé. Técnicas de movilización de la columna lumbar: con rotación: tracción lumbar, paciente de cubito lateral.

Columna vertical y horizontal. Descompresión antero posterior .