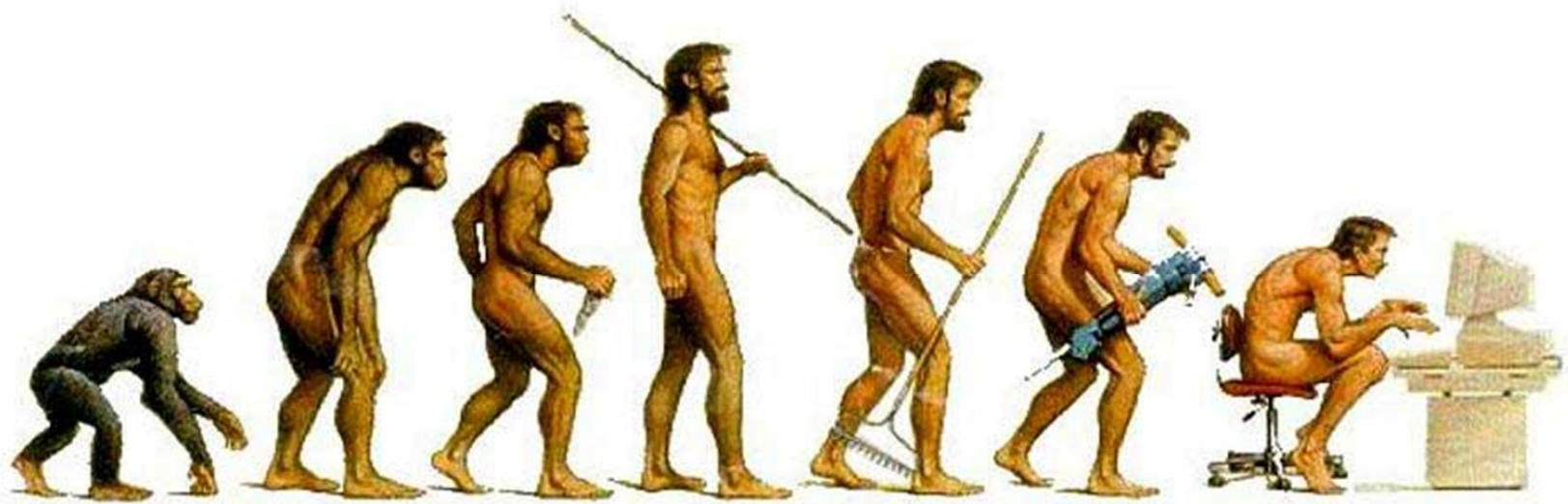


# 9º JORNADA DE ADMINISTRACION DE SALUD TALLER POSTURAL

FACTORES ESTRESANTES Y  
POSTURA

LIC. GONZALO PARDO  
[gonzaloepardo@hotmail.com](mailto:gonzaloepardo@hotmail.com)



# **LAS ARTICULACIONES**

**Son uniones entre dos huesos**

**Pueden ser:**

**Articulaciones  
fijas**

**No tienen  
capacidad  
de movimiento**

**Ej: Los huesos  
del cráneo**

**Articulaciones  
semimóviles**

**Tienen poca  
capacidad de  
movimiento**

**Ej:  
Articulaciones  
entre  
las vértebras**

**Articulaciones  
móviles**

**Permiten  
muchos  
movimientos**

**Ej: La articulación  
de la rodilla.**

# LIGAMENTOS

- \* ESTRUCTURAS ANATOMICAS EN FORMA DE BANDA COMPUESTAS POR FIBRAS RESISTENTES
- \* UNE, BRINDA ESTABILIDAD, LIMITA PREVINIENDO LA INCONGRUENCIA ARTICULAR
- \* PUEDEN SER ACINTADOS O ACORDONADOS



# MÚSCULOS

- \* COMPONENTE ACTIVO DE LOS MOVIMIENTOS
- \* COMPUESTOS POR VIENTRE MUSCULAR Y TENDONES DE INSERCIÓN
- \* SON LIGAMENTOS ACTIVOS

# CUANDO UNA ESTRUCTURA FALLA APARECE...

**LA LESION:** PALABRA PROVENIENTE  
DEL LATIN, SIGNIFICA " HERIDA "

SE ALTERAN LAS CARACTERISTICAS MORFOLOGICAS Y  
ESTRUCTURALES DE UN ORGANISMO

# Las Lesiones

## ¿Cómo se producen?

- \* por contacto, cuando colabora activamente otro deportista
- \* por autoagresión, cuando es el propio lesionado el que se lesiona
- \* por sobrecarga, cuando la lesión es debida a la repetición cíclica de un gesto deportivo por encima de la capacidad resistiva de los tejidos solicitado
- \* Por mal gesto REPETIDO (tendinitis)
- \* Por **STRESS**

**Tabla 1. Grados de movilidad de la articulación del hombro**

Movimiento realizado	Grados de normalidad	Grados funcionales
Flexión	Normal 180°	Funcional 120°
Extensión	Normal 60°	Funcional 40°
Abducción	Normal 180°	Funcional 120°
Aducción	Normal 45°	Funcional 30°
Rotación interna	Normal 80°	Funcional 45°
Rotación externa	Normal 90°	Funcional 45°

Fuente: Hoppenfeld & Murthy. Fracturas, tratamiento y rehabilitación. Editorial Marban Libros SL, 2001. (Paget, osteoporosis), hematológicas (mielofibrosis, leucemias) y causas psicógenas

# CODO

## MOVIMIENTOS

- \* FLEXION
- \* EXTENSION

RCS Y RCI

PRONACION

SUPINACION

## LESIONES MAS FRECUENTES

- \* EPICONDILITIS 40% (SU)
- \* EPITROCLEITIS 25% (SU)
- \* ESGUINCES 15%
- \* SOBRECARGA MUSCULAR 10% (STRESS)
- \* NEURITIS MEDIANO





# CODO



LARGA



CORTA







# CUANDO?

**CORTA: EN LESIONES TENDINOSAS, PARA  
CONTENCION ARTICULAR**

**LARGAS: TENDINITIS ANTEBRAQUIALES  
NEURALGICAS CRONICAS**



# RECOMENDAMOS

CODERA LARGA

RECOMENDABLE PARA LAS TENDINITIS  
CRONICAS DE LOS  
SUPINOEXTENSORES

CODERA CORTA

RECOMENDABLE PARA CODO DE  
GOLFISTA /TENISTA

# GELES TERAPEUTICOS



\* NO MAS DE 20  
MINUTOS  
(HUNT REACTION)

# MUÑECA

ARTICULACION COMPLEJA

LLAMADA RADIOCARPIANA O  
RADIOTRIANGULOCARPIANA

# MUÑECA

## LESIONES MAS FRECUENTES

- \* ESGUINCES (SU)
- \* DISTENSIONES
- \* LUXACIONES
- \* FISURAS
- \* FRACTURAS
- \* FRACTURAS OCULTAS
- \* **TENDINITIS DE QUERVAIN**

## MOVIMIENTOS

- \* FLEXION
- \* EXTENSION
- \* DESVIACION RADIAL
- \* DESVIACION CUBITAL

# PATOLOGIAS DE MUÑECA

- \* EL 70 % DE LAS LESIONES CORRESPONDEN A HOMBRES
- \* EL 65% SON PRODUCIDOS POR MALOS GESTOS REPETIDOS Y CONSTANTES
- \* APARECEN RECIDIVAS EN EL 55% DE LOS CASOS
- \* EN LA ULTIMA DECADA SE INCREMENTÓ LA TENDINITIS ANQUILOSANTE DE QUERVAIN 40 %  
(Jalinsky royal Universitat de Barcelona 2012)



# INMOVILIZADORES DE MUÑECA

- \* CORTOS: INMOVILIZAN EN FORMA RIGIDA LA ARTICULACION, SE INDICAN EN ESGUINCES, FX, LUXACIONES E INESTABILIDAD
- \* LARGOS: PARA PATOLOGIAS QUE REQUIERAN MAS ESTABILIDAD

# TENDINITIS INFORMÁTICA

- \* TENDINITIS DE QUERVAIN ES UNA TENOSINOVITIS DE LA VAINA QUE RODEA LA ARTICULACIÓN DEL PULGAR
- \* ES MAS COMÚN EN LAS MUJERES
- \* ES UNA LESIÓN POR SOBREUSO







# TRATAMIENTO

\* FKT

## ELEMENTOS DE CONTENCIÓN

- MUÑEQUERAS EN LA ETAPA AGUDA  
FUNDAMENTALMENTE PARA ESGUINCES O  
TRAUMATISMOS SIN FRACTURA, INFLAMACION DE  
LAS ARTICULACIONES.

# MUÑECA



MUÑEQUERA  
TRADICIONAL

## VENDAJE FUNCIONAL





# TENDINITIS DE QUERVAIN

## SIGNOS Y SINTOMAS

DOLOR  
INFLAMACIÓN  
PRUEBA DE FILKENSTEIN  
POSITIVA

## TRATAMIENTO

- \* FKT
- \* MUÑEQUERA CON AGARRE PULGAR
- \* CAMBIO DE GESTO
- \* ADAPTACIONES DE ESCRITORIO

# TENDINITIS ANQUILOSANTE DE QUERVAIN



# TRATAMIENTO

FKT

INMOVILIZADOR LARGA O CORTO

REPOSO

# RODILLA



- \* FORMADA POR 2 IMPORTANTES HUESOS Y UNA POLEA ADYACENTE
- \* ES LA ARTICULACIÓN MAS GRANDE
- \* SOPORTA LA MAYOR CANTIDAD DE PESO

# RODILLA

MOVIMIENTOS:

- \* FLEXION
- \* EXTENSION





# TRATAMIENTO

✓FKT

✓UTILIZACION DE VENDAJES  
ESTABILIZADORES

✓RODILLERAS PARA ALINEACIÓN DE LOS  
SEGMENTOS DISTENDIDOS

✓CON SOSTEN DE ROTULA  
(DESALINEACIONES)

✓BALLENADA (PARA ESGUINCES GRAVES)





# TOBILLO

- \* LAS LESIONES MAS FRECUENTES SON LOS ESGUINCES (EL LIGAMENTO SE ESTIRA O SE ROMPE)
- \* EXTERNO 85% FUNDAMENTALMENTE EL LIGAMENTO PERONEOASTRAGALINO ANTERIOR

# **SIGNOS Y SINTOMAS**

## **SIGNOS:**

**HINCHAZON, HEMATOMA (?) CLAUDICACIÓN DE LA  
MARCHA, RIGIDEZ**

## **SINTOMA: DOLOR**

# TRATAMIENTO

- \* **FKT (DICE)**

**DESCANSE-HIELO-COMPRESION-ELEVACION**

- \* **TOBILLERAS (EN ESGUINCES LEVES DE TOBILLO)**

- \* **OTORGA COMPRESION**

- \* **PREFERENTEMENTE UNA QUE RODEE  
COMPLETAMENTE LA ARTICULACIÓN**

# EL VENDAJE FUNCIONAL

ES UN ELEMENTO DE CONTENCION A PARTIR DE  
BANDAS ELASTICAS Y/O NO ELASTICAS

PARA ESTABILIZAR  
SE USA EN PREVENCIÓN Y TTO







# FAJAS





# OBJETIVOS

ESTABILIZAR

SOLIDARIZAR (SINERGIA)

SUPLIR

REFORZAR

# POSTURA

- EL SER HUMANO ESTA DISEÑADO PARA EL MOVIMIENTO
- ESTAR PARADO REQUIERE 20% MAS DE ENERGIA
- LA BASE DE LA POSTURA ES EL TONO MUSCULAR

# QUE ES LA POSTURA?

## POSITURA (LATIN) : COLOCAR

Manera en que está colocada o situada una cosa, un animal o una persona con referencia al espacio que lo rodea.

Esto implica la posición del cuerpo que se establece y mantiene



# POSICIONES

PRONACION: Boca hacia abajo.

SUPINACION: Boca arriba.

DECUBITO LATERAL: De lado.

SEDESTACION: Sentado.

ORTOSTASIS: De pie.

GENUFLEXION : Cucullas o de rodillas

# LA MALA POSTURA

DESEQUILIBRIO  
MUSCULO  
ESQUELETICO

MULTICAUSAL:

\*CONGENITO

\*GENETICO

\*IDIOPATICO

LABORAL  
STRESS

# ESTRES

DEL GRIEGO: STRINGERE  
STRINGERE SIGNIFICA APRETAR

# STRESS

## DERIVADO DEL INGLES: FATIGA

Reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada

# FISIOLOGIAMENTE

respuesta de un organismo a una  
condición ambiental o un  
estímulo



# STRESS LABORAL

Ante el stress laboral se combinan las respuestas físicas y emocionales nocivas que se producen cuando los requisitos del puesto no coinciden con las capacidades y los recursos o las necesidades del trabajador

# O TAMBIEN

Demandas del trabajo que sobrepasan por mucho los límites de capacidad, conocimiento y habilidad de quienes intervienen en la empresa.

# EL CUERPO REACCIONA

fatiga

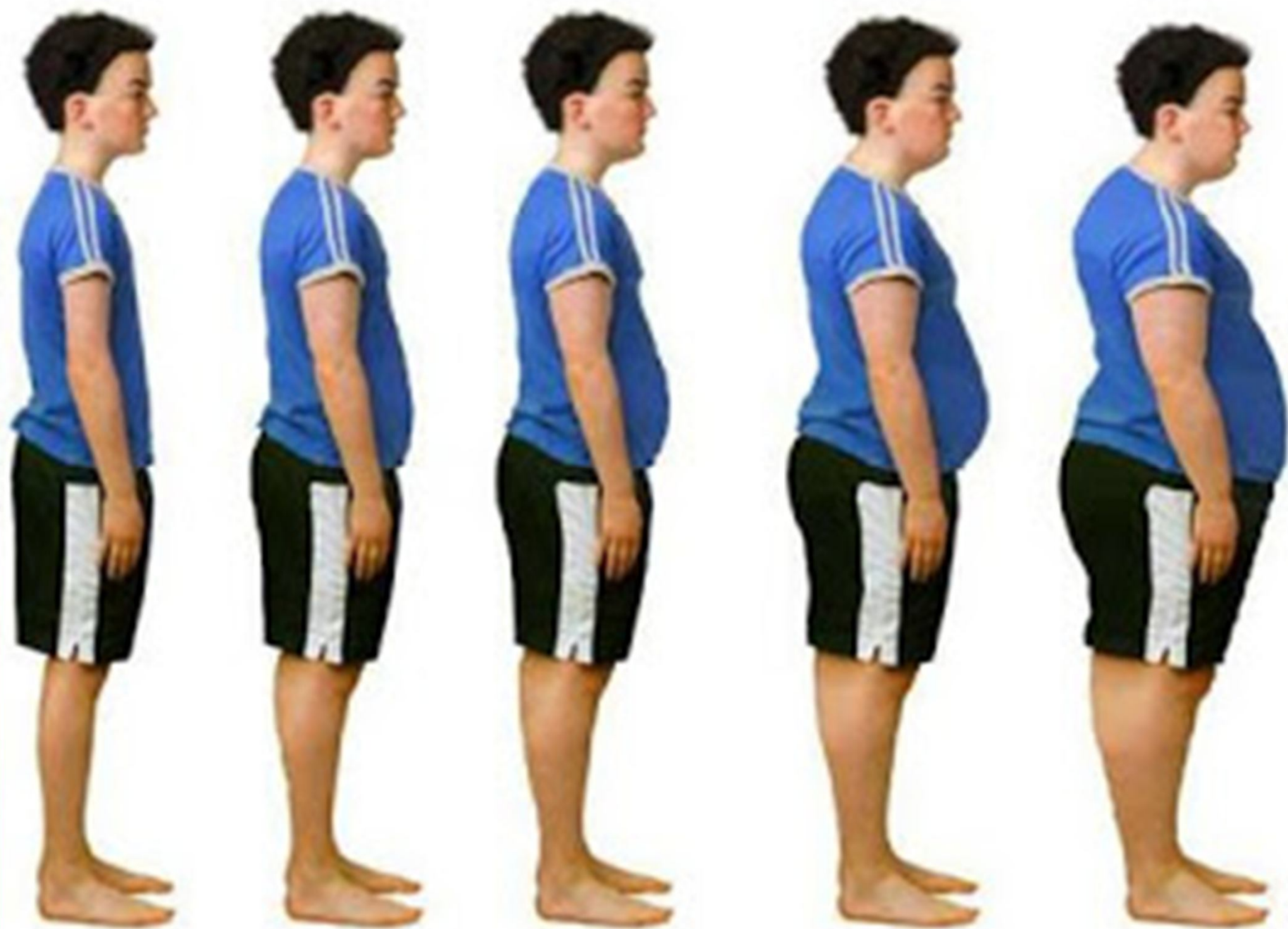
Conductas contrarias a la  
conservación de la salud

Tabaquismo

Alcoholismo

apnea

dolencias crónicas





# DOLOR DE ESPALDA

Puede comenzar por malos hábitos

Como

## Mala postura

Una curvatura lumbar puede inflamar las vértebras; los músculos de la espalda se contraen y producen espasmos para proteger la columna

Puede afectar

- Discos
- Huesos
- Nervios
- Tejidos blandos

Causando

## DOLOR

No existe una causa específica ni cura

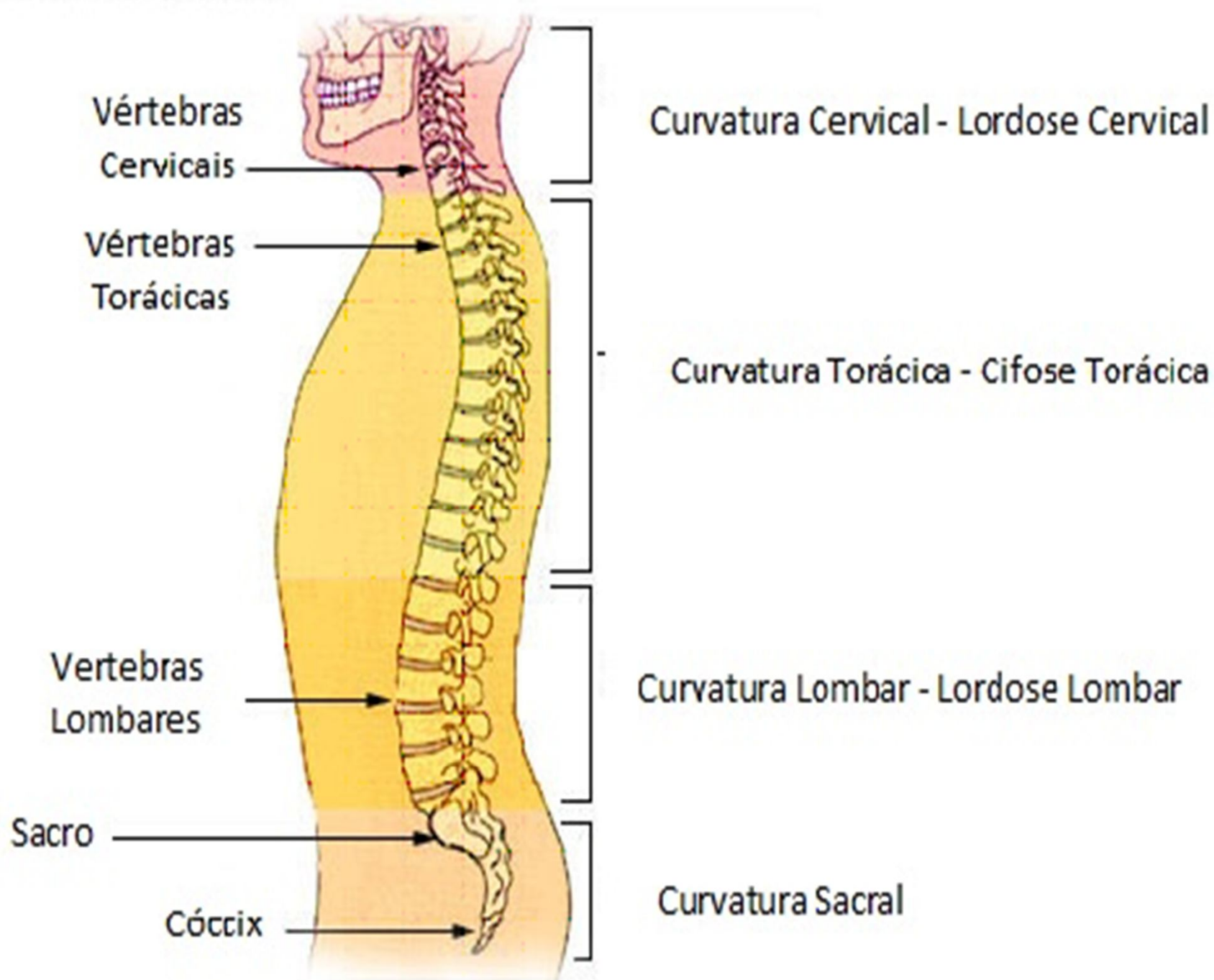
Puede ser provocados por

Fibrosis en los músculos de la espalda

Torceduras musculares

Lesiones en ligamentos o articulaciones próximas







postura  
normal



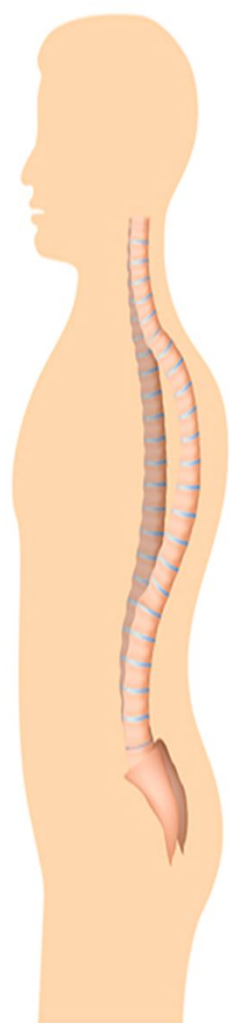
postura  
de cifose - escoliose  
ou "relaxada"



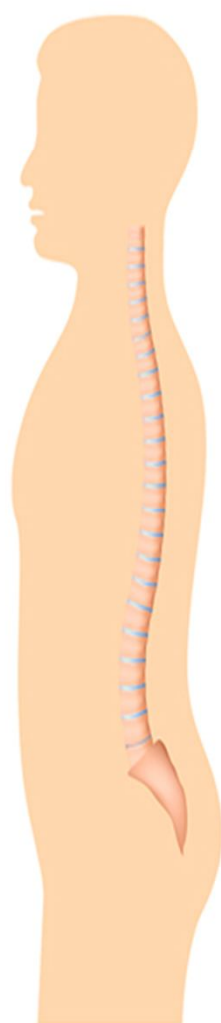
postura  
de dorso plano  
ou retificada



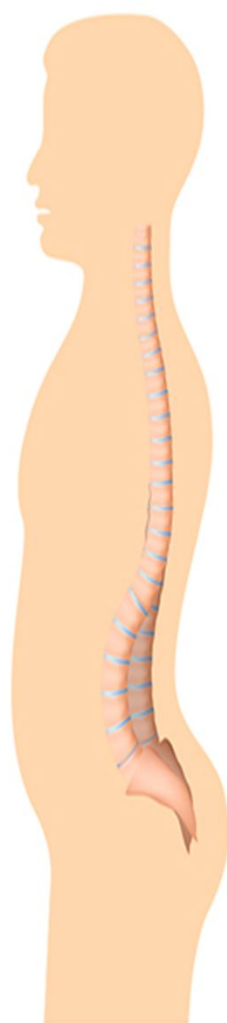
postura  
de dorso  
curvo



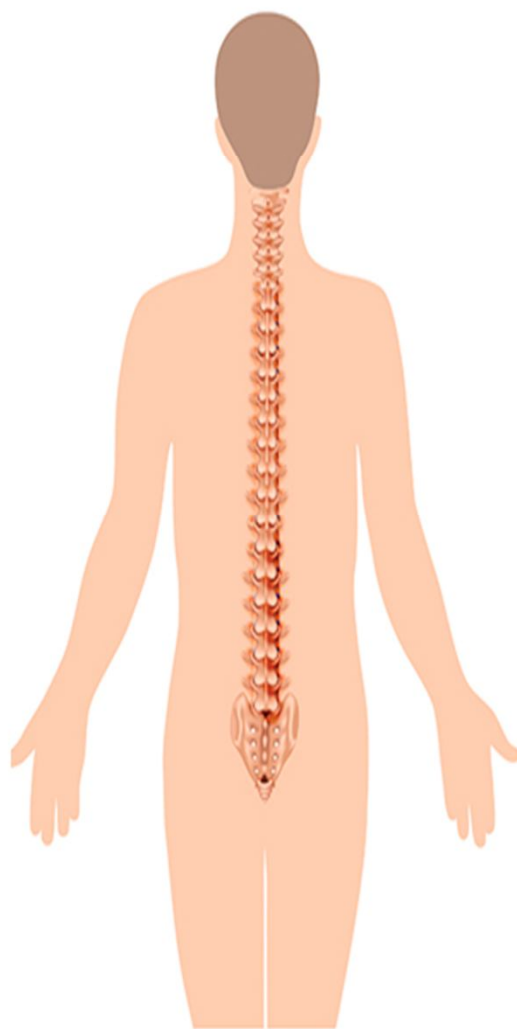
**HIPCIFOSE**



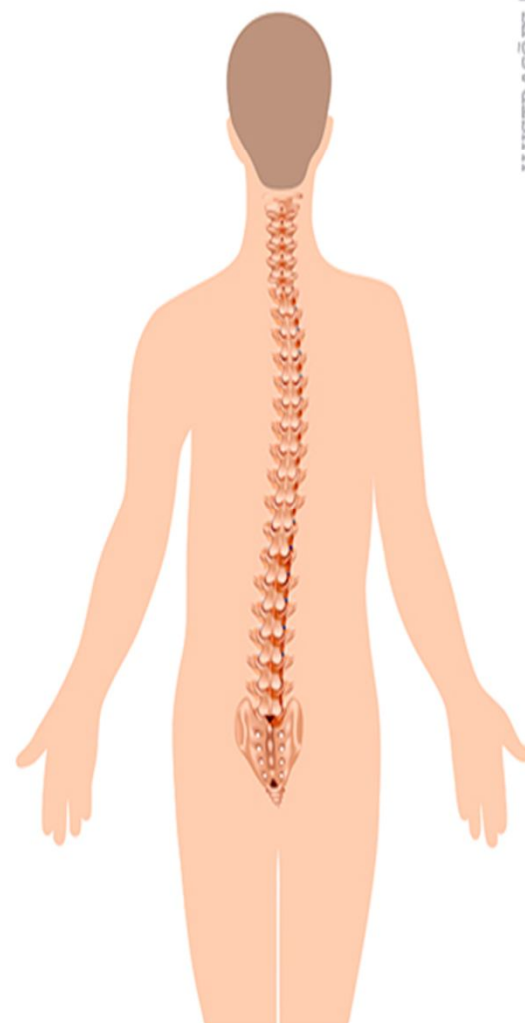
**COLUNA  
NORMAL**



**HIPERLORDOSE**



**COLUNA  
NORMAL**



**ESCOLIOSE**

# CIFOSIS

DESVIACION DEL PLANO  
SAGITAL

NORMAL ( $20^{\circ}$  Y  $40^{\circ}$ )

LA MAS COMUN ES LA  
POSTURAL

# ESCOLIOSIS

DESVIACION EN EL SENTIDO  
LATERAL POR ROTACIÒN  
VERTEBRAL

SE DESARROLLA DURANTE LA  
INFANCIA

















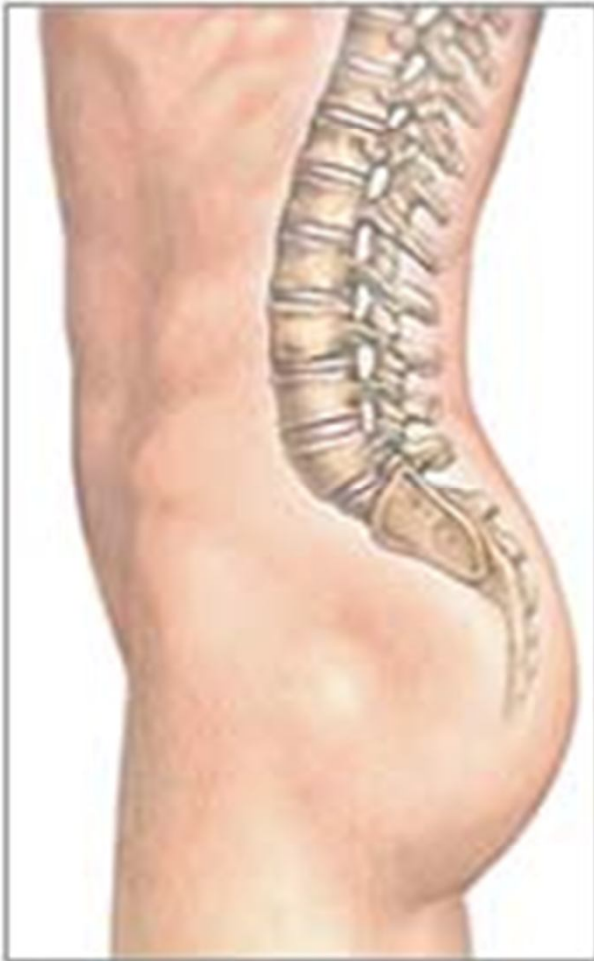
# HIPERLORDOSIS

AUMENTA LA CONCAVIDAD  
POSTERIOR

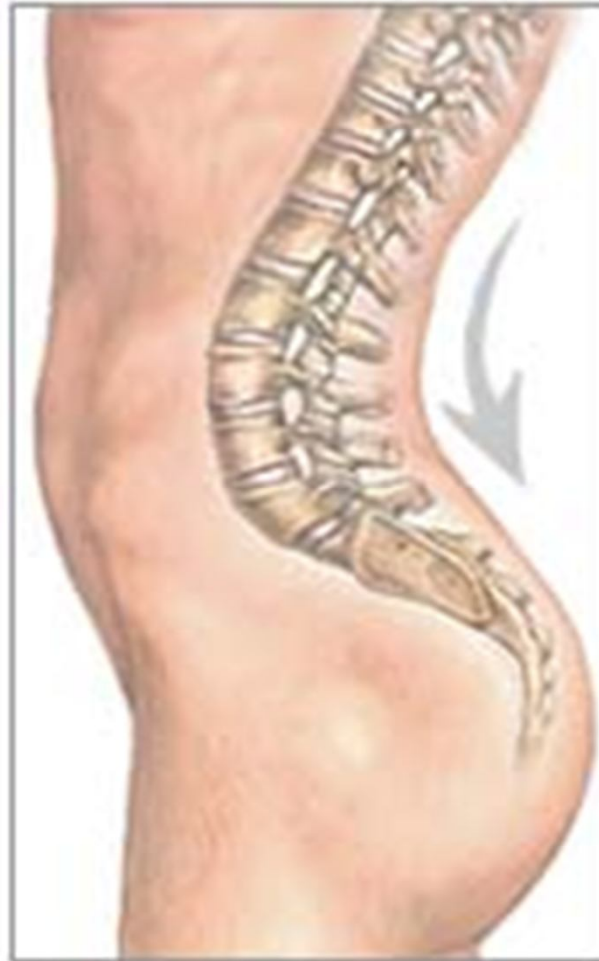
HABITUALMENTE EN ZONA  
LUMBAR

EL ACORTAMIENTO ISQUIOTIBIAL  
ES UNA CAUSA FRECUENTE

Columna vertebral normal



Lordosis de la columna vertebral



Curvatura lumbar exagerada

# RODILLA

GENURECURVATUM (TACOS ALTOS)

GENUVARUM (PIE CAVO)

GENUVALGUM (PIE PLANO)

# FACTORES QUE ATENTAN CONTRA LA POSTURA

HEREDITARIO

CONGENITO

ADQUIRIDO

SOBREPESO

TRAUMATISMO

FUNCIONALES

# CAUSAS

DORMIR

LLEVAR LA BILLETERA

LLAVAR LAS LLAVES

USO DE BOLSOS, CARTERAS

VICIOS LABORALES





# SENTARSE CORRECTAMENTE

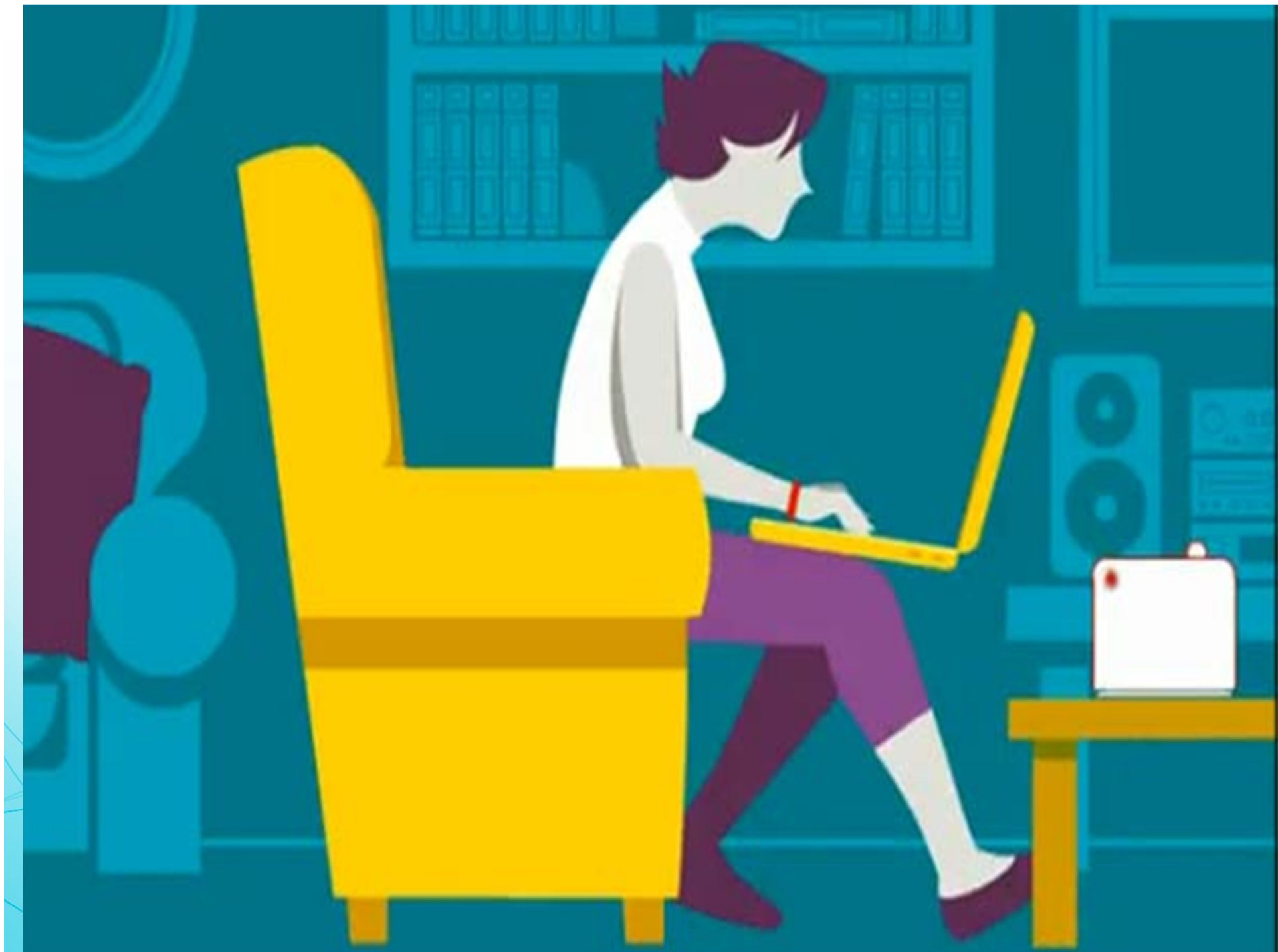
Es fundamental para preservar la salud de nuestra espalda al sentarse, mantener lo máximo posible la lordosis

Porque...

si la columna lumbar pierde la lordosis, los discos intervertebrales sufren muchísima presión y con el tiempo pueden lesionarse









# Que debemos hacer??

## SOPORTES LUMBARES

silla diseñada o una simple toalla enrollada sobre la zona lumbar, es suficiente para mejorar nuestra postura y evitar lesionar nuestra espalda.

# A TENER EN CUENTA

La compresión en la parte posterior del muslo, y sobre todo cercana a la rodilla (hueco poplíteo)

# Entonces qué debemos ver?

Ajuste de la altura de la silla.

Nuestros pies no deben quedar colgando, deben apoyarse completamente en el suelo y no debe haber presión en el muslo, deben estar relajados





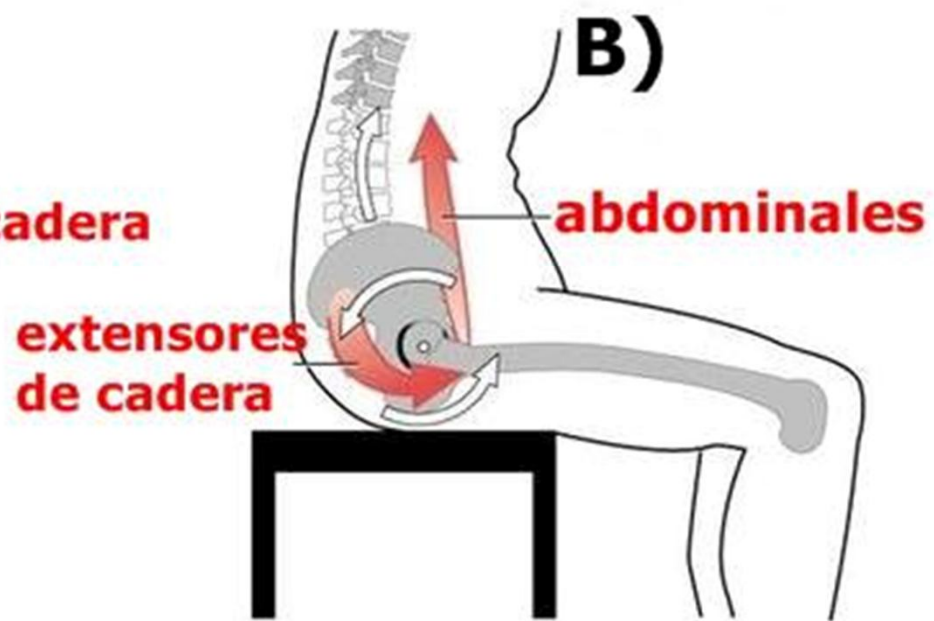


# TAMBIEN PODEMOS...

Colocar en la parte posterior de la base del asiento (debajo de los isquiones) una toalla o pequeño almohadón para generar una postura de la pelvis hacia adelante (anteversión) y mantener la curvatura de la columna lumbar



**Inclinación pélvica anterior**



**Inclinación pélvica posterior**



# Visión

La línea de la visión es la que va a determinar la postura de la cabeza y el cuello.

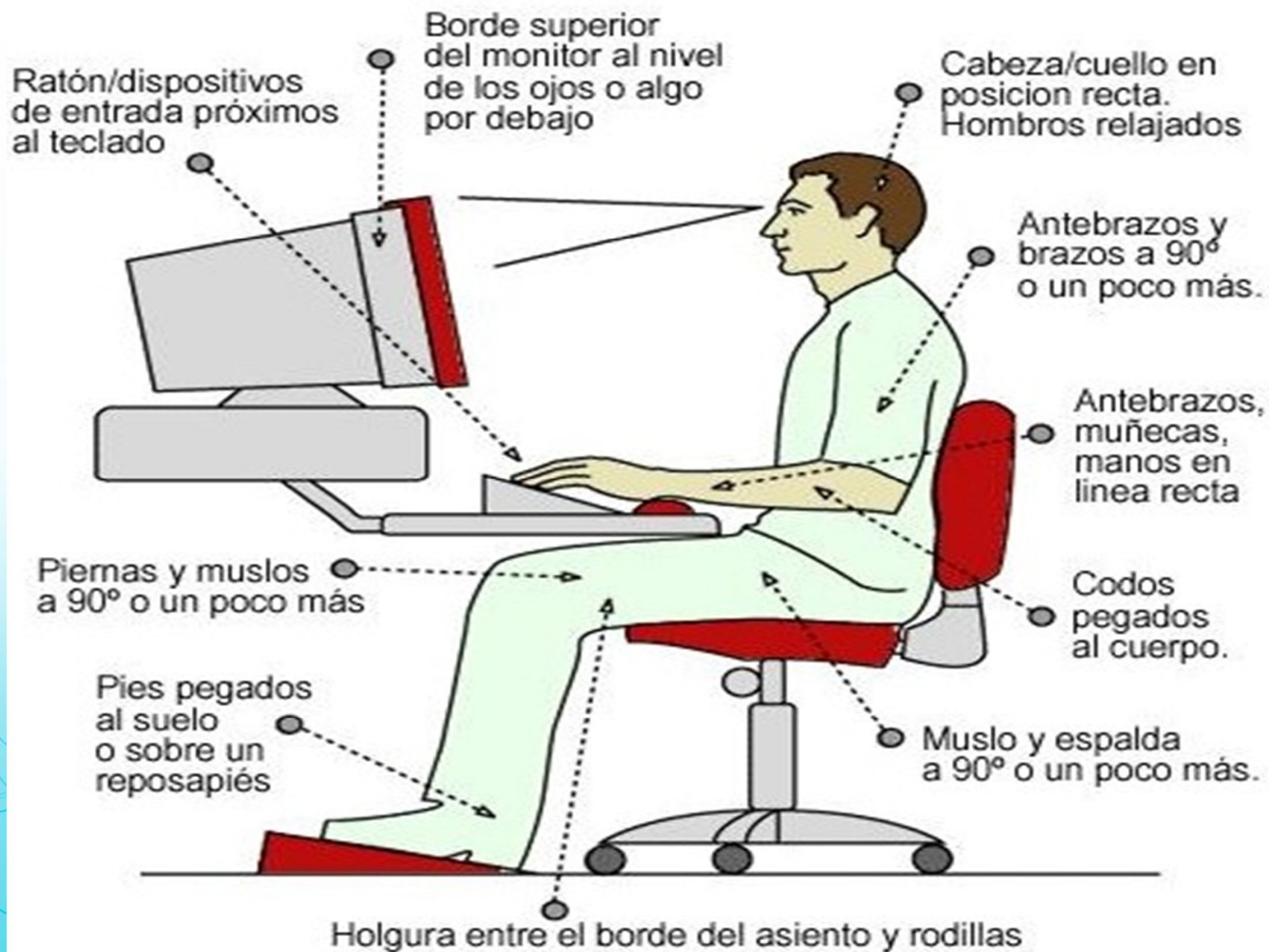
Tener la cabeza en una posición neutra y los brazos cerca del tronco, genera menor tensión en la musculatura

# Monitor

Altura y una distancia óptima  
para no tener que descender  
nuestra cabeza, ni adelantarla







# La Silla

- regulable en altura con un pedal nemático en la base
- - facilidad para que el usuario pueda realizar todos los ajustes posibles mientras está sentado
- - respaldo independiente del asiento y ajustable en altura y profundidad
- - movimientos dinámicos del asiento y del respaldo y en forma independiente

Además...

- - soporte lumbar (depende las necesidades de la persona)
- - una base con 5 patas de apoyo











# LEVANTAR PESO





1-NUNCA  
DOBLAR LA  
ESPALDA

2-FLEXIONAR  
RODILLAS

3-BAJAR EN  
BLOQUE

4-ACERCAR A  
NUESTRO  
CUERPO

5-EXTENDER LAS  
RODILLAS



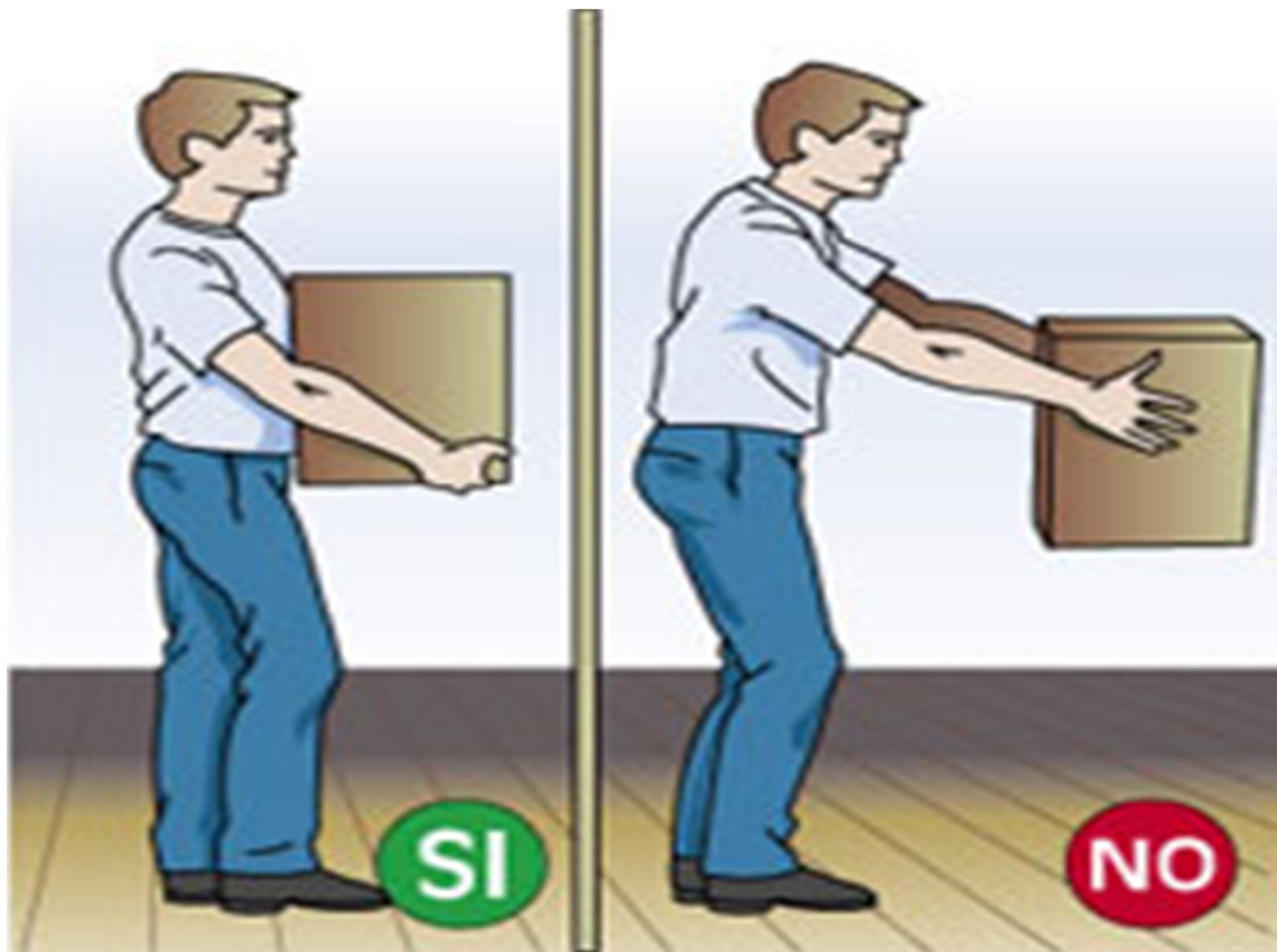


SI



NO









# NO ROTAR TRONCO CON PIES FIJOS



# EJERCITAR

- CADA 2 HS, 10 MINUTOS
- COMENZAR CON GRUPOS MUSCULARES GRANDES
- NO SOBREPASARSE
- PRIORIZAR LA CARGA RELATIVA

## Tabla de ejercicios

Realice los siguientes ejercicios todos los días. Entre uno y otro efectúe ligeras sacudidas de las piernas para relajar la musculatura.

### De pie

1.



Ponerse de puntillas

2.



Caminar con los talones

3.



Cambiar la posición: de puntillas, sobre los talones

### Tumbado

1.



Movimientos de pedaleo: mover ambas piernas con energía (15 a 20 veces)

2.



Mover los dedos de los pies, con las piernas ligeramente elevadas y extendidas: flexionar y estirar sucesivamente los dedos (hasta 2 veces)

3.



Hacer movimientos de tijera con las piernas (10 a 15 veces)

4.



Mover cada pierna en pequeños círculos, hasta 10 veces





Extender un brazo hacia adelante con la palma de la mano hacia arriba. Empujar los dedos hacia atrás con la otra mano.



Sujetar con una mano el empeine y llevar el talón hacia la cola. Se puede usar una silla de apoyo para mantener el equilibrio.



Tomar la cabeza con una mano e inclinar y estirar lentamente el cuello en esa dirección. Repetir hacia el otro lado.







Ejercicio 1



Ejercicio 2



Ejercicio 3









4/16 10 segundos cada lado

ref2



5/16 20 segundos

ref3



6/16 2 veces 5 segundos  
cada una

ref11



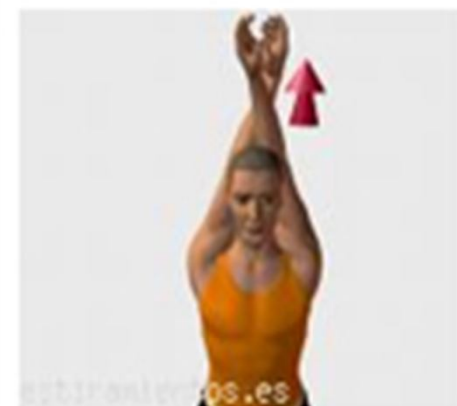
7/16 15 segundos cada  
brazo

ref30



8/16 2 veces 5 segundos  
cada una

ref39



9/16 15 segundos

ref41



10/16 15 segundos cada  
brazo

ref48



11/16 15 segundos

ref49















2

Sentados sobre una silla, con la espalda erguida y los hombros relajados, estiramos el brazo derecho hacia adelante.

Con la mano izquierda nos tomamos los dedos y los llevamos hacia atrás.

Sostenemos el estiramiento 30 segundos y repetimos con el otro brazo.





# 3

## **FORTALECIMIENTO DE ESPALDA Y ABDOMEN**

Ponte detrás de una silla con ruedas, con las manos sobre el respaldo y la espalda derecha. Inhala profundo y después exhala empujando la silla hacia adelante, bajando la columna y estirando los brazos. Mantén la posición un momento, inhala otra vez y contrayendo el abdomen regresa a la posición de inicio. Repite un par de veces.



























# Postura Corporal

## Saludable

## Desgarbada



Infografía: Mariano S. Orzola

**MUCHAS GRACIAS**

**LIC. GONZALO EZEQUIEL PARDO**  
**gonzaloepardo@hotmail.com**