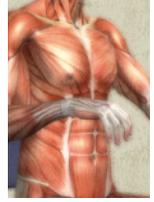




# Manual de Higiene Postural





<b>ANATOMÍA BÁSICA .....</b>	<b>4</b>
¿CÓMO ES MI ESPALDA? .....	4
<b>PATOLOGÍA BÁSICA .....</b>	<b>6</b>
¿QUÉ ME DUELE Y POR QUÉ? .....	6
CONTRACTURA MUSCULAR.....	6
DESGARRO O ROTURA PARCIAL DE UN MÚSCULO .....	6
LUMBAGO.....	7
CIÁTICA .....	7
HERNIA .....	8
DOLORES REFLEJOS O IRRADIADOS .....	8
ESCOLIOSIS .....	9
TENDINITIS .....	9
<b>EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS.....</b>	<b>10</b>
PAUTAS PARA LOS ESTIRAMIENTOS .....	10
EJERCICIOS.....	10
ZONA CERVICAL.....	10
ZONA DORSAL.....	11
ZONA LUMBAR .....	13
BRAZOS .....	14
MANOS .....	15
<b>HIGIENE POSTURAL .....</b>	<b>17</b>
POSTURA DE PIE.....	17
POSTURA SENTADA .....	19
POSTURA TUMBADA .....	20
POSTURA CONDUCIENDO.....	21
COGER PESO .....	22
<b>EL MASAJE.....</b>	<b>24</b>
<b>RELAJACIÓN .....</b>	<b>26</b>
PAUTAS PARA LA RELAJACIÓN.....	26
CÓMO DEBEMOS RESPIRAR.....	27
ENTRENAMIENTO EN RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA .....	28



## ANATOMÍA BÁSICA DE COLUMNA VERTEBRAL

### ¿CÓMO ES MI ESPALDA?

La anatomía del cuerpo humano tiene una gran complejidad, por lo que aquí tratamos de conseguir que sea fácilmente comprensible, para poder asociar nuestro cuerpo a una serie de imágenes y saber como estamos organizados, en este caso, únicamente a nivel de la columna vertebral.

Lo primero que debemos saber es quién conforma nuestra columna vertebral y cómo están posicionados los huesos que la forman y cuál es la razón del por qué están ahí y por qué tiene esa posición.

La Columna Vertebral esta conformada por un número de huesos, a los que vamos a denominar vértebras. El número de huesos varía de 33 a 34 huesos.

La primera subdivisión la conforma la columna cervical, es la parte más alta de la columna vertebral. La conforman siete vértebras que se las enumera de C1 a C7, siendo la C1 la primera vértebra cervical y C7 la séptima y última vértebra cervical. Es la zona con mayor movilidad de la columna vertebral. La característica principal es que las dos primeras vértebras de este bloque cervical tienen nombre propio. C1 se denomina Atlas, por ser la que esta más alta, y C2 que se denomina Axis.

La columna cervical tiene una curvatura con convexidad anterior. Esto quiere decir que la curva va hacia delante. A esto se le denomina Lordosis Cervical.

La segunda subdivisión la conforma la columna Dorsal, es la parte media de la columna vertebral y la que mayor número de vértebras posee. Tiene en total 12 vértebras, las cuales se van a articular cada una con su costilla correspondiente. Esto le va a condicionar el que tenga una movilidad reducida, menor que la de la columna cervical y lumbar. Se las denomina de D1 a D12.



La columna dorsal tiene una curvatura con convexidad posterior, esto quiere decir que la curva va hacia atrás. A esto se le denomina Cifosis Dorsal.

La tercera subdivisión la conforma la columna Lumbar, es la parte baja de la columna vertebral y posee en total 5 vértebras. Se las denomina de L1 a L5. Es la zona que más peso tiene que soportar de la columna vertebral, por lo que aquí se sitúan la mayoría de las lesiones vertebrales por sobreusos, sobreesfuerzos y desgaste.

La columna Lumbar tiene una curvatura con convexidad anterior al igual que la columna cervical, por lo que igualmente lo denominaremos Lordosis pero en este caso Lumbar.



Formando ya parte de la zona más baja se encuentra el Sacro, conformado por 5 vértebras soldadas, sin movimiento entre ellas y que posee una curvatura similar a la de la columna Dorsal, esto es, con la curva hacia atrás, denominada como hemos visto antes Cifosis, en este caso Sacra. A estas vértebras se las denomina de S1 a S5.

Como parte final de la columna y conformando una pequeña zona, también de vértebras soldadas, encontramos el Coxis. El número varía de 4 a 5. Son los vestigios evolutivos del rabo en los mamíferos.



## PATOLOGÍA

### ¿QUÉ ME DUELE Y POR QUÉ? RECONOCIENDO MI DOLOR

Patologías (Enfermedades, dolores,...) asociadas a la espalda.

Después de entender la conformación y anatomía de nuestra columna vertebral, vamos a conocer las dolencias más comunes asociadas a la espalda.

¿Qué patología suele venir asociada a dolor de espalda?

#### **CONTRACTURA MUSCULAR.**

Una contractura no es más que la falta de elasticidad de un músculo al que se le ha sometido a un esfuerzo determinado durante un período de tiempo o con un gesto brusco, perdiendo sus propiedades elásticas y de recuperación.

Las fibras que componen un músculo son como una goma que se estira y vuelve a su posición de partida, si esa goma la estiramos demasiado poco a poco perderá la capacidad de volver a su posición y al final si no conseguimos que restablezca esa capacidad de recuperación, y ante la tensión acumulada, acabará rompiéndose frente a cualquier esfuerzo más o menos grande.

Las contracturas más simples se tratan con facilidad por medio de masajes y estiramientos.

#### **DESGARRO O ROTURA PARCIAL DE UN MÚSCULO**

El desgarro muscular suele ser la consecuencia de la falta de tratamiento frente a una contractura mantenida a la que sometemos a un nuevo esfuerzo, o también a la consecuencia de una actividad brusca y rápida que conlleva la lesión del músculo provocando la rotura parcial de alguna de sus fibras. Suele venir asociado, en el momento de producirse, con una sensación de pinchazo, de pedrada o dolor punzante en la zona del desgarro.

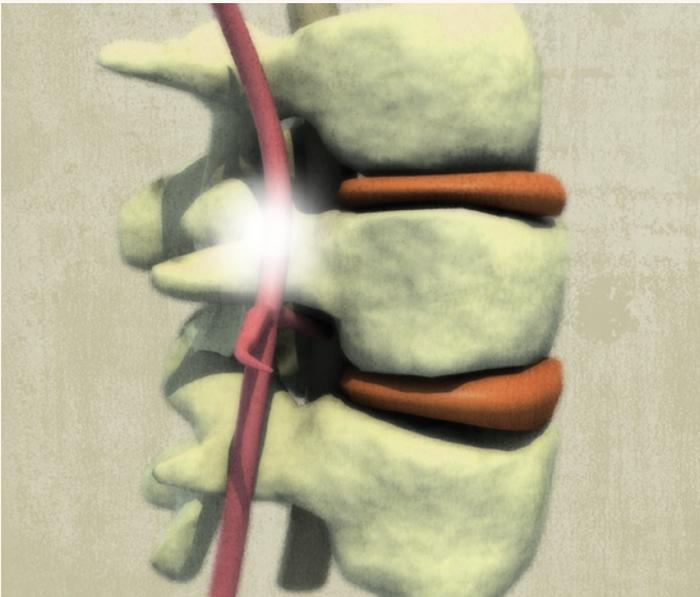


## LUMBAGO

No es más que dolor a nivel de la parte baja de la columna o columna lumbar, debido a un espasmo o contractura mantenida y fuerte de la musculatura lumbar (músculos paravertebrales, músculo cuadrado lumbar, psoas,....). Debemos diferenciar entre lumbago y ciática. La gran diferencia es que en el lumbago el dolor se produce en una región como en cinturón, de un lado a otro de la cintura.

## CIÁTICA

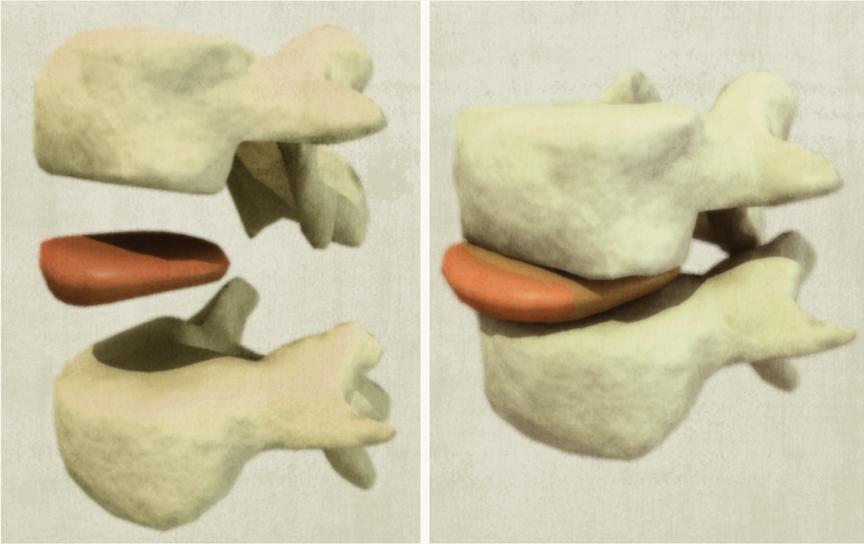
Denominamos ciática al dolor producido por el nervio ciático debido a una inflamación de este o una irritación, en todo o parte de su recorrido, desde la salida de su raíz a nivel lumbar, hasta su final a nivel del miembro inferior o pierna, llegando incluso hasta la punta de los dedos. Puede producirse por un problema en la vértebra, o por un problema más serio a nivel de opresión en la médula espinal (por hernia).





## HERNIA

La hernia se produce generalmente por varias causas, por un traumatismo directo o indirecto a nivel de la columna vertebral, sobre todo a nivel lumbar y cervical (accidente de tráfico, golpe trasero), por un exceso de carga a nivel sobre todo lumbar, o por un desgaste de los discos intervertebrales, que son unas estructuras como gelatinosas que tenemos todos entre vértebra y vértebra que nos sirven de amortiguación y de soporte de presiones.



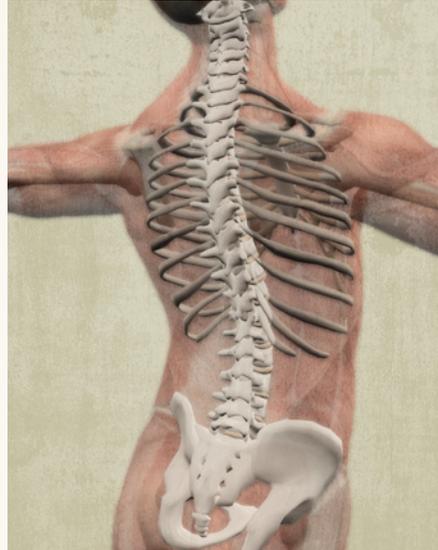
## DOLORES REFLEJOS O IRRADIADOS

Los dolores reflejos o irradiados son aquellos dolores que aún localizándose en un punto muy determinado, su causa principal o primera causa se encuentra en otro lugar asociado. Existen dolores de hombros, brazos, piernas, cuello, zona de las costillas, que su causa se encuentra sobre todo a nivel de la espalda, principalmente causada por un problema muscular.



## ESCOLIOSIS

La escoliosis es simplemente la desviación de la columna vertebral hacia un lado o hacia otro si la miramos desde detrás o desde delante. La columna vertebral vista de frente debe ser recta, si existe cualquier tipo de desviación hacia derecha o izquierda, por mínimo que sea, lo denominamos escoliosis, que en función de su gravedad, vendrá clasificada en grados. Puede producir dolores de mayor o menos intensidad o no producir ningún tipo de dolor. Las causas son múltiples, asociadas a crecimiento, de nacimiento, por desgaste, traumatismo,...



## TENDINITIS

Las más conocidas son las que se producen a nivel de los hombros y de los antebrazos. La tendinitis es una inflamación generalmente a nivel del tendón de inserción. El problema de las tendinitis es que salen a la luz cuando ya la patología lleva mucho tiempo en curso, esto quiere decir que ya prácticamente esta cronificada, por lo que supone un tratamiento largo.

Suelen producir dolores sordos, sobre todo en reposo, y las causas principales suelen ser por una sollicitación del tendón al realizar un gesto brusco o por un gesto repetido durante un largo periodo de tiempo, por una actividad ya sea laboral, ya sea de ocio, que produce una irritación y con ello una inflamación del tendón afectado.



## EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

### PAUTAS DE LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

- 1.- Antes de ponernos a realizarlos, deberemos asegurarnos que vamos a estar tranquilos y que no va a haber interrupciones.
- 2.- Durante la ejecución de estos, deberemos respirar pausadamente y hacer el ejercicio lentamente.
- 3.- Debemos realizarlos de manera que las posturas que busquemos no resulten dolorosas en ningún momento.
- 4.- Al buscar el límite de la movilidad, nos aseguraremos que existe tensión al realizar el movimiento que queremos estirar.
- 5.- Una vez lleguemos a ese punto de tensión, que no de dolor, mantendremos la postura durante 25-30 segundos, después relajaremos y volveremos muy lentamente al punto de partida.

Todos los ejercicios a realizar deben ser bajo la supervisión de un médico o un fisioterapeuta

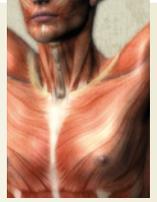
### EJERCICIOS

#### ZONA CERVICAL

##### 1. Mirar a los lados.

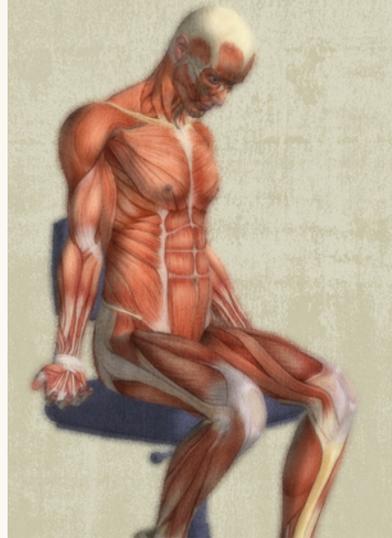
Sentados en la silla, con la mirada al frente y sin bajar ni subir la cabeza, mirar hacia la derecha, mantener la postura, mirar al frente, mantener la postura, y mirar hacia la izquierda, manteniendo de nuevo la postura. Los brazos deben de estar relajados apoyados en las piernas.





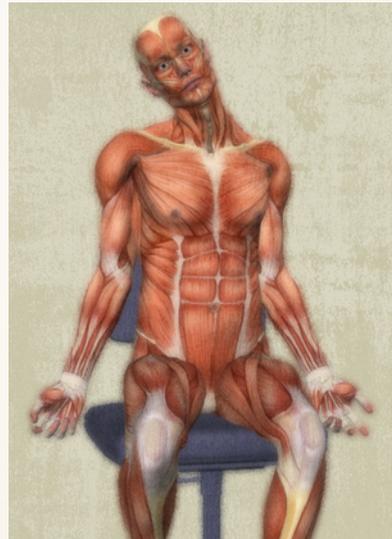
## 2. Mirar hacia abajo.

En la misma posición de antes, bajar lentamente la cabeza hasta que notemos que nos tira de atrás y mantenemos la postura.



## 3. Llevar oreja al hombro.

En la misma posición de partida que en los otros dos ejercicios anteriores trataremos de llevar la oreja al hombro sin levantar el hombro hacia el que vamos. Primero lo haremos hacia un lado, mantendremos la postura en el momento que notemos que no podemos llegar más y después pasaremos por el centro, descansaremos e iremos a continuación hacia el otro lado, haciendo lo mismo.



## ZONA DORSAL (ZONA MEDIA DE LA ESPALDA)

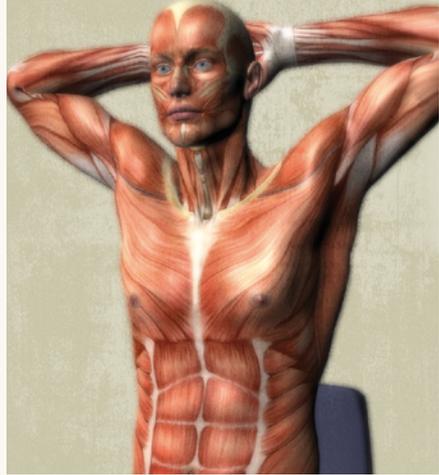
### 1. Movimiento con los brazos hacia arriba.

Sentado en la silla, llevar los brazos simultáneamente hacia el techo cruzando las manos cuando lleguemos

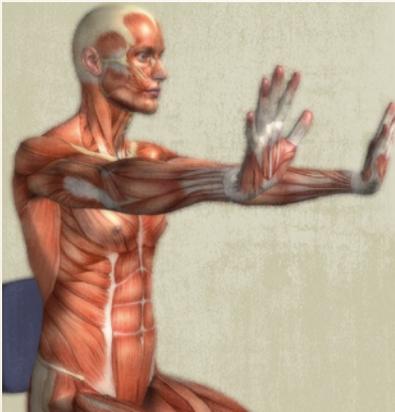


arriba y desde ahí hacer como si quisiéramos tirar más hacia arriba y mantener esa postura.

## 2. Movimiento con los brazos hacia atrás.

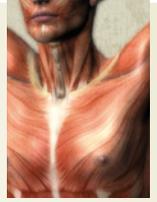


Sentados en la silla, las manos a la nuca y desde ahí llevaremos los codos hacia atrás todo lo que se pueda, una vez que llegemos, mantendremos la postura.



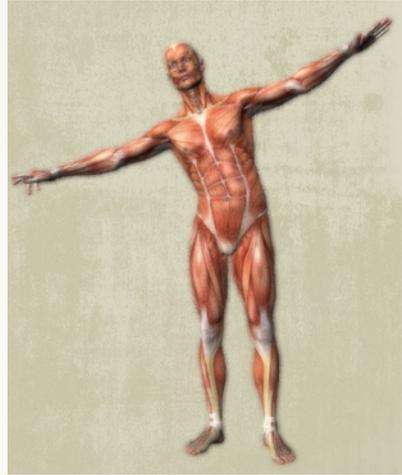
## 3. Movimiento con los brazos hacia adelante.

Sentados en la silla, espalda apoyada en el respaldo, llevaremos los brazos hacia adelante con las palmas de las manos mirando al frente, como si quisiéramos empujar una pared imaginaria. Esto lo haremos de forma que notemos como tira la parte posterior de la espalda, una vez llegado a este punto mantendremos la postura.



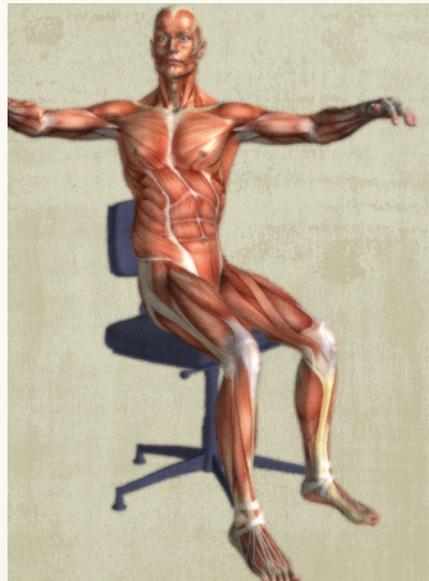
#### 4. Movimiento con los brazos en cruz.

De pie mirando al frente, colocar los brazos en cruz, pies ligeramente separados, a continuación se realiza un giro con el tronco hacia un lado, de manera que una mano se quede ligeramente mas baja que la otra, como si imitara el vuelo de un avión al girar, ni los pies ni las piernas se tienen que mover. Voy primero hacia un lado hasta encontrar el tope físico, mantenemos la postura y de nuevo volvemos al centro, descansamos y volvemos hacia el otro lado.



#### 5.. Rotación dorsal.

Sentados en la silla mirando al frente, los pies apoyados en el suelo, giramos como si fuéramos a coger algo que tuviéramos detrás sin mover los pies y sin levantar las nalgas del asiento, dirigiendo los brazos hacia el respaldo, una vez que notemos tensión, nos agarraremos con las manos en el respaldo, siempre que no exista dolor al hacer el giro. Mantendremos la postura y después volveremos lentamente a la posición de partida.





## ZONA LUMBAR

### 1. Giro de piernas tumbado

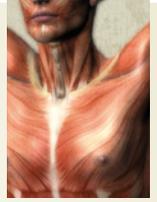
Tumbados boca arriba, con los brazos en cruz y con las piernas estiradas, elevamos una pierna con flexión de rodilla a 90 grados, a continuación cruzamos esa pierna sobre la otra dejándola caer hacia el lado, de manera que gire nuestra zona lumbar, pero el tronco y los brazos permanezcan en la posición de partida. Mantenemos la postura, volvemos hacia la posición inicial, descansamos y realizamos el mismo ejercicio con la otra pierna.



### 2. Flexión de la columna lumbar.

Tumbados boca arriba, piernas estiradas, llevamos las rodillas al pecho y nos las cogemos, abrazándolas. Mantenemos la postura.





### 3. Ejercicio Lumbar.

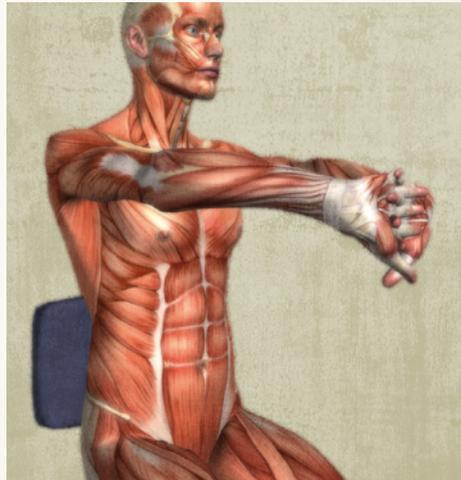


Nos tumbamos en el suelo con las rodillas flexionadas y con la parte baja de la espalda descansando contra el suelo. Elevamos la pelvis unos dos centímetros, manteniendo la espalda en la zona dorsal pegada al suelo. Mantenemos esta posición durante cinco segundos.

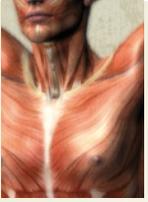


### BRAZOS

1.- Sentados en un silla, espalda apoyada en el respaldo, con los dedos de las manos entrelazados y los brazos relajados, empezamos lentamente a estirar y llevar los brazos hacia adelante hasta colocarlos completamente horizontales al suelo, con las palmas de las manos mirando hacia adelante, sin llegar a separar los dedos. Llegaremos a la posición de máxima tensión, mantenemos la postura y seguidamente relajamos.



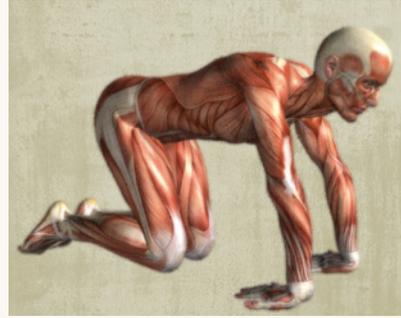
2.- En el suelo en posición cuadrúpeda (a cuatro patas). Apoyar las palmas de las manos en el suelo con la punta de los dedos mirando hacia atrás, con el



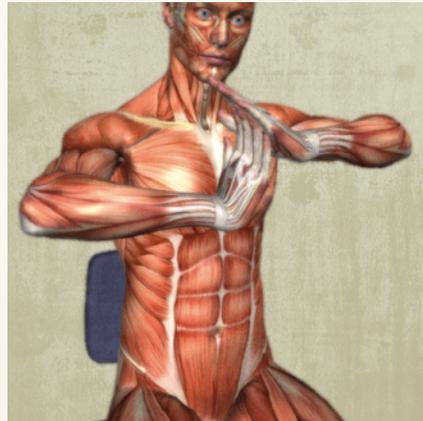
codo completamente estirado, llevar el peso del cuerpo hacia atrás como si quisiéramos sentarnos sobre los talones, sin despegar las manos del suelo. Llegaremos a la posición de máxima tensión, mantenemos la postura y seguidamente relajamos.

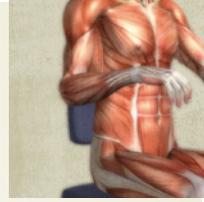
### MANOS

1.- Sentados en la silla juntamos las palmas de las manos y los dedos, colocamos los hombros a 90 grados y los codos horizontales al suelo, desde aquí, despegaremos la palma de las manos manteniendo los dedos pegados pero abriéndolos hacia los lados. Llegaremos a la posición de máxima tensión, mantenemos la postura y seguidamente relajamos.



2.- Sentados con la mano derecha llevar los dedos de la mano izquierda hacia atrás con los brazos delante del pecho. Repetir el mismo gesto cambiando las manos. Llegaremos a la posición de máxima tensión, mantenemos la postura y seguidamente relajamos.





## HIGIENE POSTURAL

### ¿EN QUÉ CONSISTE?

Consiste en mantener una postura correcta mientras hacemos actividades normales de nuestra vida diaria o actividades realizadas en las horas de trabajo, para evitar, en la medida de lo posible, lesiones que puedan ocasionar unos malos hábitos posturales.

A continuación vamos a describir diferentes formas en las que podemos realizar actividades para cuidar nuestra postura e intentar evitar lesiones en nuestra espalda.

### POSTURA DE PIE

Es una postura de vital importancia, ya que la mantenemos a lo largo de una gran cantidad de tiempo durante el día.

Puede acabar definiendo un centro de gravedad diferente al que en un principio tenemos y que obligaría a la espalda a conformar un tipo de curvas distintas a las que poseemos y definimos como normales.

Por tanto:

#### **Evitaré:**

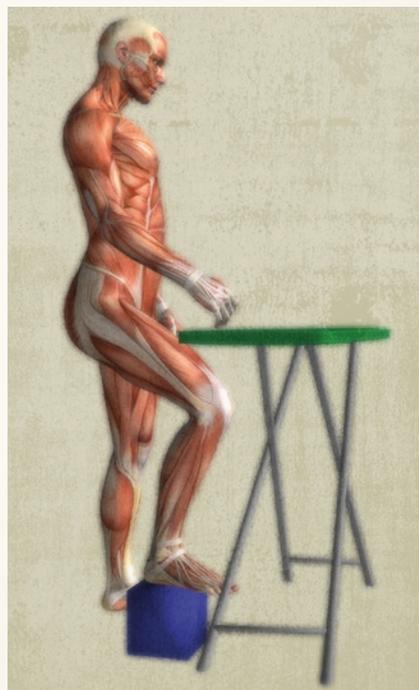
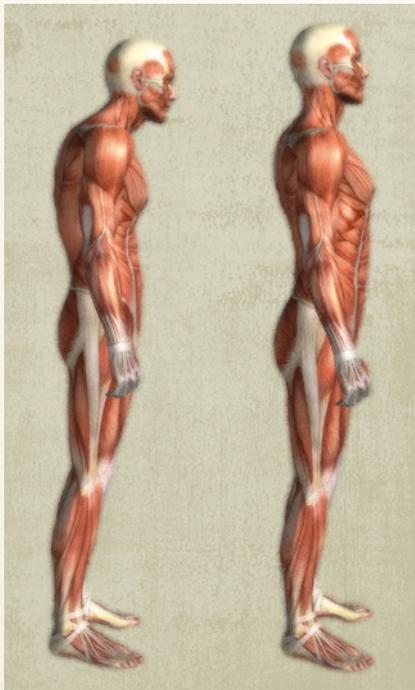
- # Mantener la cabeza mirando al suelo ya que disminuiría la curvatura de la región cervical provocando una rectificación de la misma.
- # Postura con los hombros caídos y echados hacia delante, así como todo lo contrario, hombros excesivamente elevados y echados hacia atrás.
- # Dejar que el estómago se vaya hacia delante, por falta de tono muscular a nivel de la musculatura abdominal. Esto conllevaría un aumento de la curvatura lumbar y dorsal.
- # Mantener una posición en parado con los pies demasiado juntos, lo que



disminuiría nuestro espacio de equilibración y obligaría a mantener un tono muscular para no caer demasiado excesivo.

### Intentaré:

- # Mantener en la medida de lo posible la mirada al frente.
- # Mantener una de las rodillas extendidas cuando nos mantenemos parados largo rato y la otra semiflexionada e ir alternándolas, para cambiar el peso.
- # Mantener los hombros relajados.
- # Mantener el cuerpo alineado.
- # Moverse de vez en cuando un poco si nos mantenemos en una cola o esperando en esta posición.
- # Si estamos mucho tiempo parados por postura en el trabajo o en casa por ejemplo planchando o lavando, intentar elevar una de las piernas sobre un taburete bajo o un peldaño.





## POSTURA SENTADA

En esta posición estamos sobre todo durante las horas de trabajo en oficina, más del 80% de la jornada laboral, por lo tanto es una postura a valorar y a tener muy en cuenta.

Nuestra espalda deberá estar apoyada en la mayor superficie posible, por lo tanto no son recomendables las sillas con respaldos bajos. Deberemos intentar tener una silla que se pueda inclinar el respaldo para adaptarlo al contorno de nuestra espalda así como la altura del mismo.

### Evitaré:

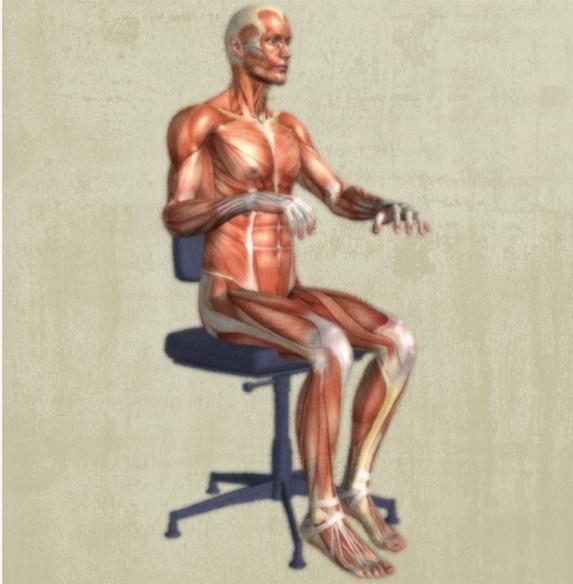
- # Tener el cuello demasiado flexionado al leer o escribir.
- # Estar con los codos en una posición demasiado elevada, obligando a los hombros a tener una postura encogida, así como demasiado bajos obligándonos a arquear la espalda para poder apoyarnos en la mesa.
- # Tener el monitor a una altura demasiado baja o alta.
- # Que las mesas tengan ángulos o bordes cortantes, para evitar que se claven en muñecas o antebrazos y produzcan una presión excesiva en esta zona.
- # Mantener el teclado muy alejado del cuerpo, lo que nos obligaría a despegar la espalda del respaldo durante la gran mayoría del tiempo que estuviéramos escribiendo.
- # Mantener las piernas cruzadas una sobre otra, o estar sentado sobre una de las piernas, ya que dificultaría la circulación sanguínea, que ya de por sí es deficiente cuando estamos mucho tiempo sentados.

### Intentaré:

- # Tener el monitor a una altura correcta, esto es, de manera que nuestra mirada al frente esté alineada con la mitad hacia abajo del monitor.
- # La mesa deberá estar a una altura de forma que nuestro brazo y nuestro antebrazo forme un ángulo de 90 grados con los hombros relajados, y apoyando sobre todo al escribir o manejar el ratón, la mayoría del antebrazo dentro de la mesa o en los brazos de la silla.
- # Las piernas deberán formar una angulación de, al menos, 110 grados con la cadera y de 80 a 90 grados con las rodillas.



- # Si tenemos que copiar un escrito deberemos tener un atril para que podamos mantener la mirada al frente la mayor parte del tiempo.
- # En la medida de lo posible tener un reposapiés para mantener una flexión de rodillas adecuada y un apoyo menos directo en la columna lumbar, así como un buen apoyo con los pies.



### POSTURA TUMBADA

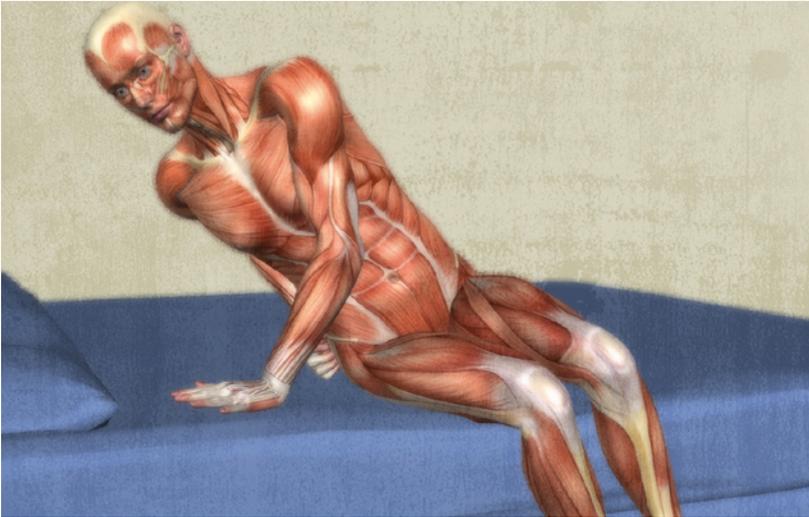
#### Durmiendo

- # Siempre que se pueda, evitar la postura de dormir boca abajo. Es preferible boca arriba o lateral (posición fetal).
- # Si dormimos boca arriba, sería conveniente mantener una pequeña flexión de rodillas con una almohadita fina debajo de éstas.
- # Si dormimos de lado sería conveniente la almohada colocarla entre las dos piernas, o mantener una pierna ligeramente más flexionada que la otra.
- # Si vamos a estar tumbados en el sillón durante mucho tiempo, colocar un almohadón debajo de las rodillas para mantenerlas ligeramente flexionadas.



### Al levantarnos

- # Si despertamos boca arriba o boca abajo, antes de levantarnos, pasaremos a una posición de lado, hacia el lado que vayamos a levantarnos, y desde esta posición, sacaremos las piernas por fuera de la cama y nos levantaremos ayudados de los dos brazos apoyándonos con estos en el colchón.
- # Nunca deberemos levantarnos directamente desde la postura de boca arriba a ponernos sentados en la cama tirando directamente con musculatura abdominal y lumbar, ya que esto puede producir a la larga molestias lumbares y alguna posible lesión.



### POSTURA CONDUciendo

- # Evitar conducir con un respaldo en una posición demasiado tumbada, ya que esto ocasionaría un mal apoyo de la columna lumbar sobre el respaldo, que al final provocaría una sobre carga en la zona y un agotamiento excesivo de la misma. Deberá existir entre respaldo y banqueta como máximo una angulación de 100-110 grados.
- # Los brazos, una vez apoyadas las manos en el volante, deberán quedar en



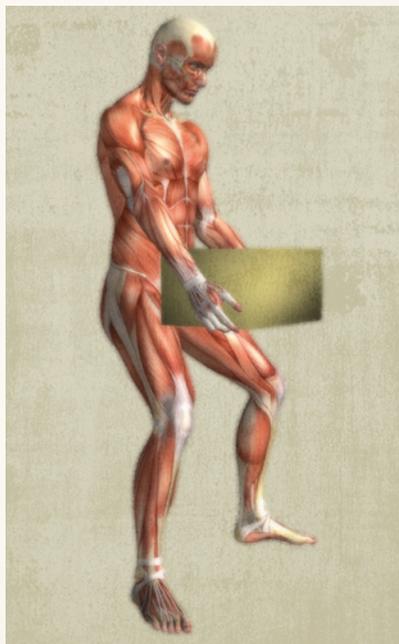
una semiflexión, nunca estirados del todo, ya que provocaría aumento de tensión en brazos, antebrazos hombros y en la zona cervical.

- # Las piernas deberán de tener en apoyo en los pedales una ligera flexión, al apretar el embrague la pierna nunca debe llegar a extensión completa.
- # El reposacabezas para evitar lesiones a nivel craneal debera de estar con un semiapoyo en la zona de detrás de la cabeza (occipital) de manera que la mitad del reposacabezas esté a esta altura.
- # Al entrar en el coche una vez que hayamos introducido el cuerpo y estemos sentados, nunca deberemos meter las dos piernas a la vez dentro del coche, primero una y después la otra. Lo mismo deberemos hacer al salir.
- # Cuando salgamos del coche ayudarnos con un apoyo con las manos para tirar de nosotros y no solo tirar con la musculatura extensora.

### COGER PESO

#### Del Suelo

- # Antes de ir a coger el peso, pensar en la dirección hacia la que lo vamos a trasladar, para salir de frente y no tener que girar con el peso cogido. Si el peso está colocado pegado a la pared, separarlo un poco, y meternos entre la pared y el bulto.
- # Al ir a coger el peso flexionar las piernas con la espalda lo más recta posible, sin arquearla, hasta que nuestros brazos puedan abrazar el bulto.
- # Una vez cogido con las manos en cuanto lo levantemos del suelo, pegarlo al cuerpo, y una vez pegado, levantarnos tirando de las piernas.





### De Altura

- # Intentaremos subirnos a un taburete estable para que el bulto quede a la altura de nuestro pecho, o lo más cercano posible.
- # Una vez colocados a la altura pegamos el bulto al pecho y con sumo cuidado bajar del taburete
- # En ningún caso cogemos el bulto de puntillas con los brazos estirados completamente.



### Bolsas

- # Al ir a comprar o mover pesos en bolsas, hay que intentar repartir el peso entre los dos brazos.
- # En el caso de llevar bolso pesado, cartera pesada, ordenador portátil, estos deberían ir con una cincha cruzada sobre el pecho para repartir el peso entre los dos lados del cuerpo.



## EL MASAJE

El masaje que vamos a aprender, es un masaje suave, relajante, suficiente para quitar tensiones superficiales, pero nunca para curar patologías, ya que para eso hay que estar perfectamente cualificado y adoctrinado, ya que sin esta cualificación existe el riesgo de producir más daño que beneficio.

Vamos a dar un masaje encima de la ropa, mediante presiones puntuales, y en donde como hemos dicho antes vamos a ir buscando la relajación y la eliminación de tensiones superficiales. No hará falta el uso de cremas, lo único necesario es buscar una postura buena y relajada y hacer el masaje de manera suave y con presiones controladas, sin ir a buscar dolor ni molestia en la persona a la que le vamos a dar este masaje.

Lo principal y más importante es que para dar un masaje tanto la persona que lo va a dar como la persona que lo va a recibir esté predispuesta a ello. Si alguno de estos dos factores falla, el objetivo del masaje va a fallar y no se va a llegar al estado de confort.

### **Postura de la persona que recibe el masaje:**

Sentado en una silla, a horcajadas, con el respaldo en la parte delantera, una toalla, doblada para apoyar la cabeza en el respaldo y los brazos relajados, a lo largo del cuerpo o apoyados en las piernas.

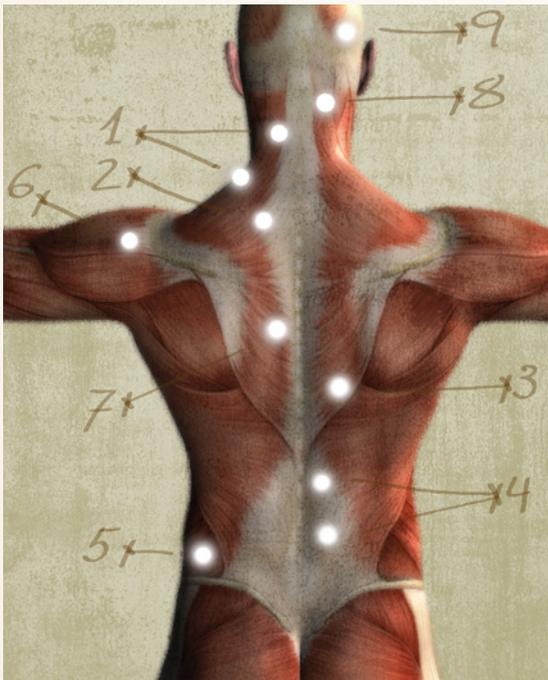
### **Posición de la persona que da el masaje:**

De pie, con las piernas ligeramente separadas, una delante de la otra y la espalda erguida y recta, las presiones se harán aprovechando el peso del cuerpo.

Las presiones se harán de forma continua en diferentes puntos, de manera que



dicha presión se mantenga durante 10 segundos, con una pausa de 3 segundos y de nuevo otra nueva presión de otros 10 segundos. Esto se realizará en cada uno de los puntos del cuerpo que a continuación enumeramos:



1. Trapecio Superior.
2. Trapecio Medio.
3. Paravertebrales Dorsales.
4. Paravertebrales Lumbares.
5. Cuadrado Lumbar.
6. Deltoides Anterior, Medio y Posterior. (Hombro)
7. Trapecio Inferior.
8. Occipital.
9. Temporal.
10. Frontal.

En los puntos del 1 al 7, lo haremos una vez en cada lado del cuerpo, los otros tres, en los dos lados a la vez.

A continuación veremos un mapa del cuerpo con los puntos principales en los que haremos las presiones.



## RELAJACIÓN

### PAUTAS PARA LA RELAJACIÓN

---

Selecciona un momento para practicar en el que sabes que no vas a ser molestado o que no te van a interrumpir. Recuerda que, en general, no es una buena idea practicar cuando tienes alguna tarea pendiente.

Practica en un sofá, silla o superficie comfortable

Elige un lugar tranquilo para practicar. Si te encuentras con gente, pídeles que no te interrumpan mientras estás practicando.

Si es posible, apaga los teléfonos.

No debes tomar alcohol u otro tipo de drogas no prescritas por el médico durante, al menos, un día antes de practicar la relajación.

No debes tomar bebidas que contengan cafeína (café, té, coca-cola...) durante, al menos, 2 horas antes de practicar. La cafeína puede impedirte que concentres tu atención en lo que estás haciendo y que te relajes.

Evita fumar durante al menos una hora antes.

Evita ingerir alimento alguno al menos una hora antes de cualquier práctica. Si tienes hambre puedes comer una pieza de fruta.

Cuando termines la sesión de prácticas, sal de la relajación muy lenta y suavemente. El hacerlo de manera demasiado repentina puede hacer que te sientas mareado. Tómate unos 60 segundos de tiempo para abrir los ojos cómodamente. Después estira los brazos hacia los lados, estírate y haz una respiración profunda



### **Mejor momento del día para realizar los ejercicios**

Ningún momento concreto del día es el óptimo para todo el mundo. Elige aquel que mejor encaje en tu forma de vida concreta, asegurándote que se trata de un momento en el que es poco probable que te molesten o perturben.

Los únicos momentos poco adecuados para la realización de ejercicios respiratorios y de relajación son las dos horas después de una comida y los últimos momentos antes de acostarte.

Si realizas tus ejercicios por la mañana te ayudarán a superar el sopor y la indolencia propios de la mañana. Si no has dormido bien o el tiempo necesario, los ejercicios respiratorios o de relajación contribuirán a hacer desaparecer tu cansancio.

### **Lugar para realizar los ejercicios de relajación:**

Puedes realizar tus ejercicios respiratorios en cualquier parte, pero para las sesiones ampliadas de ejercicios, elige un lugar tranquilo donde no puedan molestarte ni los ruidos ni la gente.

Durante las dos primeras semanas, procura realizar los ejercicios buscando las condiciones más favorables. Posteriormente, podrás realizarlo en cualquier situación.

## **CÓMO DEBEMOS RESPIRAR PARA RELAJARNOS**

Tumbado en el suelo boca arriba o sentado, pero debes estar cómodo y sin nada que te apriete; ropa, cinturón... también puedes ponerte una almohada en el cuello si te encuentras así más cómodo.

Recuerda que tu manera de respirar refleja tu nivel de tensión y relajación.

Con este entrenamiento pretendemos que te des cuenta de que la respiración relajada permite un ritmo especial. La exhalación es LENTA, SUAVE y relativamente PASIVA.



¡Ojo! NO CONSISTE EN COGER MÁS AIRE

El objetivo es aprender a respirar con el diafragma profunda, suave y lentamente

Practica estos ejercicios como mínimo 3 veces al día y una vez realizada la práctica apunta en tu hoja de autorregistro todos los detalles.

Para el entrenamiento, se inspira por la nariz y se espira por la boca, procurando que queden los pulmones vacíos, pues es así la única forma de llenarlos bien con nuevo oxígeno. Una vez que ya sabemos como es la técnica, podemos inspirar y expirar por la nariz o por la boca, según nos resulte más cómodo.

Respiración diafragmática. Inhala lenta y profundamente a través de la nariz. Mientras inhalas, empuja tu barriga hacia afuera. Coloca tu mano en la barriga para sentir cómo se expande. Esto promueve el uso del diafragma y los músculos respiratorios. Exhala lenta y profundamente a través de la boca. Mientras exhalas, deja que tu vientre se relaje. Coloca tu mano en el vientre para sentir cómo se contrae.

### **ENTRENAMIENTO EN RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA**

---

#### **EJERCICIO 1. EXHALAR A TRAVÉS DE LOS LABIOS**

Inhalamos lenta y profundamente y hacemos una pequeña pausa.

Y expulsamos el aire lentamente por la boca, como si estuviéramos soplando la llama de una vela para hacerla oscilar, pero sin apagarla.

Seguimos exhalando, vaciando todo el aire de nuestro estómago y pecho.

A continuación inhalamos por la nariz.

Seguimos respirando de este modo, tratando de que el aire que expulsamos por la boca y los labios sea tan suave y lento como sea posible.



## EJERCICIO 2. INSPIRACIÓN ABDOMINAL

Coloca una mano encima del vientre, o bien tapando el ombligo o debajo del ombligo, y la otra encima del estómago para que puedas percibir mejor los efectos de cada ciclo inspiración-espирación. A continuación dirige el aire en cada inspiración a llenar la parte inferior de los pulmones, lo que debe producir que se mueva la mano colocada abajo, pero no la colocada arriba en el estómago

La inspiración no deberá ser forzada, es decir, no debes exagerar al coger aire

**DURACIÓN:** Repite el ejercicio 3-4 veces

## EJERCICIO 3. INSPIRACIÓN ABDOMINAL VENTRAL

Se parte del ejercicio anterior. Dirige primero el aire a la parte inferior, y después en la misma inspiración pero marcando el tiempo definido, diríglo a la parte media, notando como ahora se hincha la zona de debajo de la segunda mano (la del estómago).

**DURACIÓN:** Repite el ejercicio 3-4 veces

## EJERCICIO 4. INSPIRACIÓN ABDOMINAL, VENTRAL Y COSTAL

Se parte del ejercicio anterior. Dirige el aire de cada inspiración, en primer lugar, a la zona del vientre, luego a la del estómago y por último el pecho, y en esta acción, echa un poco los hombros hacia atrás para favorecer la inspiración.

Es importante aquí hacer 3 tiempos diferentes en la inspiración, una en cada zona.

**DURACIÓN:** Repite el ejercicio 3-4 veces



### **EJERCICIO 5: ESPIRAR**

Se parte del ejercicio 4. Tras la inspiración en tres tiempos se centra en la espiración comenzando a realizarla cerrando bastante los labios a fin de que ésta produzca un ruido suave. Ayudándose del feed-back que le produce el ruido puede regular su espiración, haciendo que sea pausada y constante, no brusca.

### **EJERCICIO 6: RITMO INSPIRACIÓN-ESPIRACIÓN**

Este ejercicio es similar al ejercicio 5 en cuanto implica inspiración e inspiración completa, pero aquí se avanza un poco más. Por un lado la inspiración, aunque se mantiene el recorrido habitual, ya no se hace en tres tiempos sino en uno. Por otro lado, la espiración es similar, aunque progresivamente se va haciendo más silenciosa.

### **EJERCICIO 7: SOBREGENERALIZACIÓN**

Consiste en repetir el ejercicio 6 varias veces en diferentes posiciones y situaciones, para aprender a utilizar la técnica en condiciones habituales. Para ello se cambia la posición (sentado, de pie, andando...), se cambia también la modalidad, (ojos abiertos, ojos cerrados) y las condiciones (en presencia de otras personas, con ruidos,...).

Programa de respiración. Labrador (1992)

### **EJERCICIO 8: RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA SENTADOS APRETANDO EL ESTÓMAGO**

Nos sentamos en una silla y abrimos las manos y los dedos, y los colocamos sobre el estómago.

Separamos los dedos cómodamente para que puedan cubrir todo el estómago, poniendo los pulgares justo debajo del pecho.

Ahora con lentitud, hacemos una inspiración completa, llenando enteramente



el estómago y el pecho. Y cuando estamos preparados para expulsar el aire, presionamos firmemente con nuestros dedos, empujando hacia el interior como si quisiéramos sacar todo el aire del abdomen.

Cuando estamos preparados para inhalar, gradualmente descansamos nuestros dedos y dejamos que nuestro estómago se relaje e inhalamos como si el estómago se estuviese llenando de aire.

### EJERCICIO 9: EJERCICIO DE SUSPIROS

Acabar el entrenamiento en respiración diafragmática con este ejercicio

Sacamos el Co2 sobrante, llenando el pecho de aire y sacándolo con un leve suspiro.

### NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Coordinación técnica:



Diseño, Maquetación e ilustraciones:

**MYTHAGOS**

Coordinación de imprenta:

**BOCETO**