

Índice

Introducción	11
---------------------------	----

I. CRITERIOS CONCEPTUALES DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS POSTURALES Y CORRECTIVAS

1. Conceptos básicos	17
1.1. Concepto de musculatura postural-funcional.....	17
1.2. Principio del todo o nada	19
1.3. Principio de la fuerza gradual	19
1.4. Concepto de punto fijo-punto móvil.....	20
1.5. Concepto de fascia.....	20
1.6. Concepto de la eficacia muscular.....	22
1.7. Conceptos de hipertonía e hipotonía.....	23
1.8. Concepto de desequilibrio anterior.....	24
1.9. Concepto de las cadenas musculares	25
1.10. Concepto de los centros de carga vertebrales	26
2. El raquis como eje vertebrador del ser humano	27
2.1. Los ejes corporales.....	28
2.1.1. Eje escapular	28
2.1.2. Eje pélvico.....	31
2.1.3. Eje vertebral	34
2.2. Las estabilidades musculares.....	37
2.2.1. Estabilidad vertebral y paravertebral del raquis. Musculatura del estrato profundo.....	39
2.2.2. Estabilidad del raquis cervical	45
2.2.3. Estabilidad del raquis dorso-pectoral.....	50
2.2.4. Estabilidad del raquis dorso-lumbar (estabilidad abdominal o superoanterior de la pelvis).....	56
2.2.5. Estabilidad del raquis lumbar (estabilidad lumbar o superoposterior de la pelvis)	63
2.2.6. Estabilidad de la cadera.....	69

3. Alteraciones lumbares	77
3.1. Lumbalgias.....	77
3.1.1. Lumbalgia por causa muscular	78
3.1.2. Protrusión vertebral	79
3.1.3. Hernia discal.....	79
3.1.4. Espondilosis (artrosis lumbar)	80
3.1.5. Espondilólisis y espondilolistesis.....	81
3.1.6. Importancia del ejercicio físico correctivo	82
3.2. Método RITME <i>Training</i> de readaptación.....	85
3.2.1. Resistencia aeróbica.....	86
3.2.2. Readaptación muscular	88
3.2.3. Recomendaciones para la utilización de las fichas de ejercicios	88
4. Alteraciones cervicales	89
4.1. Cervicalgias.....	89
4.1.1. Artrosis cervical.....	89
4.1.2. Protrusión y hernia discal cervical.....	90
4.1.3. Contracturas musculares.....	90
4.1.4. Esguinces cervicales.....	90
4.1.5. Cifosis y actitudes cifóticas	91
4.1.6. Importancia del ejercicio físico correctivo	92
4.1.7. Recomendaciones para la utilización de las fichas de ejercicios	96

II. CRITERIOS PRÁCTICOS DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS POSTURALES Y CORRECTIVAS. MÉTODO RITME *TRAINING*

5. Alteraciones lumbares	99
1. Tareas motrices y ejercicios supervisados de tonificación muscular	101
2. Tareas motrices y ejercicios supervisados de estiramiento muscular.....	121
6. Alteraciones cervicales	139
1. Tareas motrices y ejercicios supervisados de tonificación muscular	141
2. Tareas motrices y ejercicios supervisados de estiramiento muscular.....	151
Fuentes bibliográficas	163