

CUIDADOS CORPORALES DURANTE EL AISLAMIENTO SOCIAL OBLIGATORIO

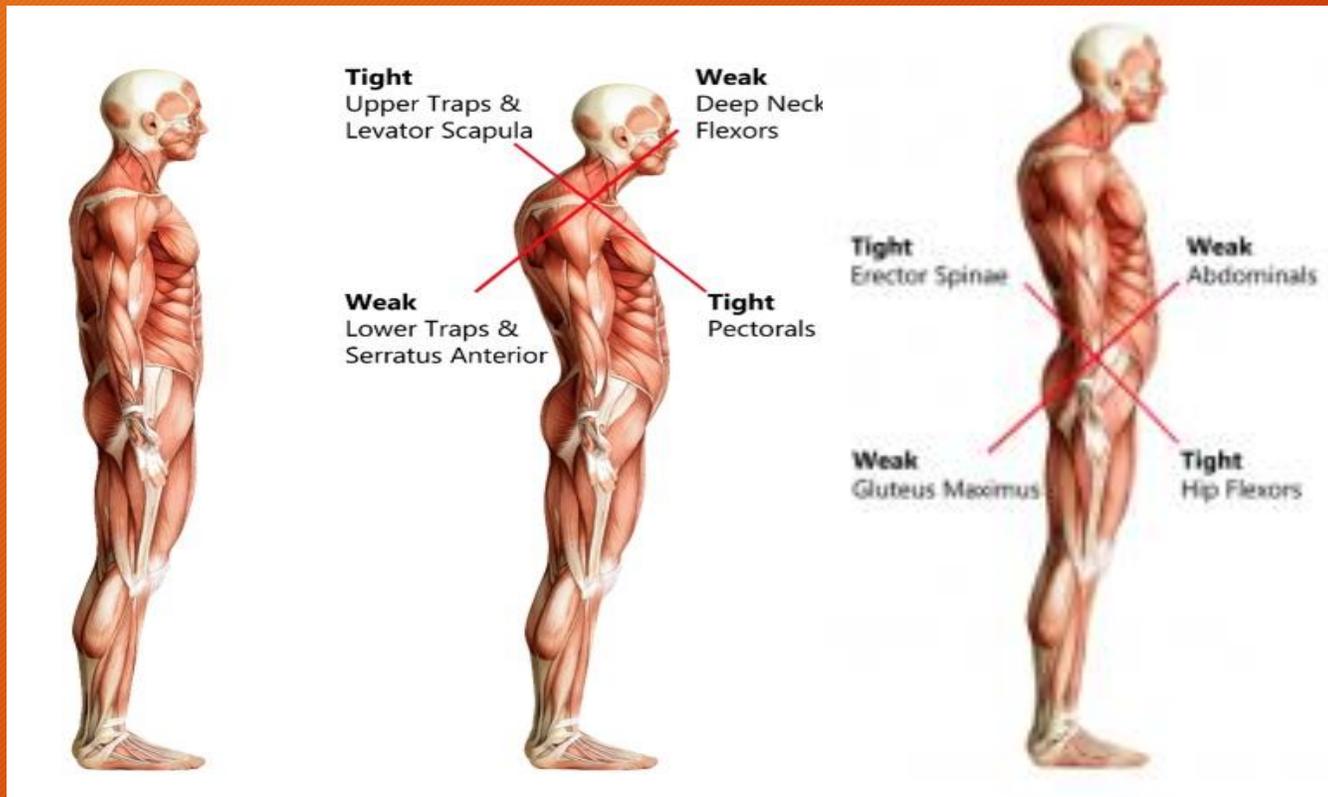


Ante este contexto de aislamiento social obligatorio, que ha modificado nuestras rutinas de trabajo y estudio tiñéndolas de una impronta virtual, desde la UNRC queremos aportar una serie de consejos que pueden servir a la comunidad para detectar, prevenir y tratar dolores musculares y articulares causados por malas posturas debido al uso de dispositivos digitales.



UNRC
UNIVERSIDAD NACIONAL DE RÍO CUARTO

Síndrome Cruzado



Su nombre (Síndrome cruzado) se debe a que la problemática subyace en el debilitamiento de ciertos músculos, y el acortamiento de sus antagonistas. Esta problemática es causada principalmente por la mala postura y el sedentarismo. Como vemos en la imagen, la columna vertebral se encuentra en una posición antinatural comprometiendo la espalda baja. Los hombros y cabeza adelantados producen una tensión constante en el hombro y el cuello. Estas acciones antinaturales del musculo provocan dolores posturales y restringen la amplitud de movimiento de las articulaciones afectadas

¿Por qué tenemos dolores en el cuello y en la espalda?



Schirripa - Adum
Lic. de Educación Física UNRC



PREVENCIÓN: CORREGIR LAS MALAS POSTURAS EN EL USO DE PC Y CELULARES



Schirripa - Adum
Lic. de Educación Física UNRC

**CABEZA
RELAJADA**

**POSTURA
CORRECTA**

**ESPALDA
RECTA**

**HOMBROS
NEUTROS**

RESTAURANDO LA POSTURA CORRECTA

Movilidad dinámica.



1ºa) Flexionar la espalda
b) Extender la espalda empujando el suelo

2ºa) Extender un brazo arriba, inclinar el tronco hacia el lado contrario
b) Volver a la posición inicial

3ºa) Mano en el cuello, pelvis neutra, abrir la espalda alta mirando al codo.
b) Volver a la posición inicial



1

Schirripa - Adum
Lic. de Educación Física UNRC

2

Realizar los ejercicios de forma relajada,
sosteniendo 2 segundos en el momento de mayor
estiramiento

3

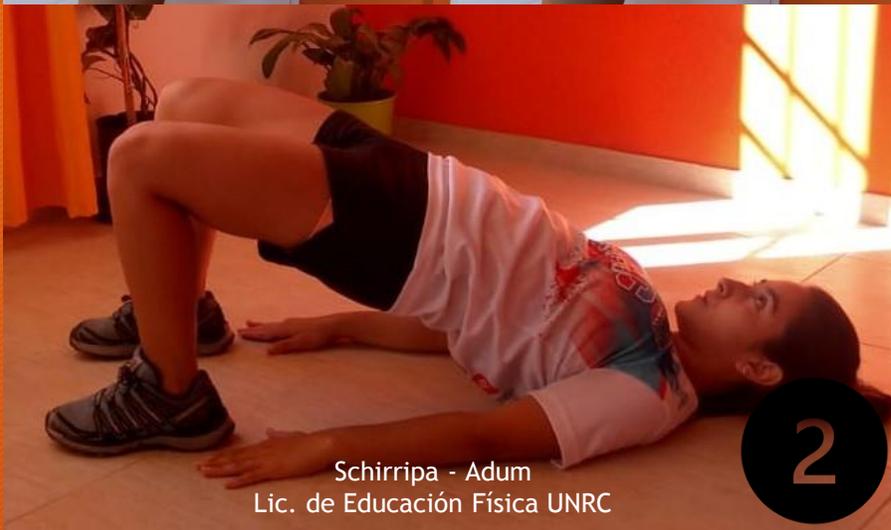
FORTALECIMIENTO DE LA MUSCULATURA AFECTADA



1



1ºa) Empujar la pared separando escapulas.
b) Retraer escapulas sin flexionar los brazos.



2

Schirripa - Adum
Lic. de Educación Física UNRC



3

2ºa) Empujar la pelvis hacia arriba haciendo fuerza con los glúteos y sostener 2 segundos.
b) Relajar y descender la pelvis.

3ºa) acostados boca abajo, retraer escapulas.
b) descender los brazos, volver a posición inicial, relajar.

4º Realizar una sentadilla contra la pared a 90°. Sostener entre 15 y 40'' (una repetición por serie)



4

ESTIRAMIENTOS ESTATICOS

SOSTENER LA POSICION ENTRE 30" Y 1 MINUTO

1) Cuello	2) Espalda Alta	3) Piramidal
4) Cuádriceps y Psoas	5) Dorsal	6) Pectoral



Metodología propuesta



Ejercicios de fortalecimiento: 2 o 3 Series X 10 Repeticiones por ejercicio



Ejercicios de movilidad: 2 o 3 series x 10 repeticiones por ejercicio



Estiramientos estaticos: 2 repeticiones de entre 30'' y 1 minuto



Frecuencia semanal: Mínimo 3 veces por semana. Posibilidad de realizarse varias veces en el dia.