

# Documento Técnico Extenso - Cifosis Dorsal Postural en Adulto Joven

## Síntomas

Paciente masculino de 24 años, estudiante universitario, refiere molestias constantes en región interescapular y sensación de fatiga postural al permanecer sentado por tiempos prolongados. Familiares notan postura encorvada progresiva, especialmente con el uso frecuente de dispositivos móviles y portátil. A la inspección se observa incremento del ángulo dorsal fisiológico, proyección anterior de hombros, anteversión pélvica compensatoria y protracción de la cabeza. No se evidencian signos neurológicos. Medición de ángulo de cifosis con escoliómetro: 56°.

## Diagnóstico Técnico

Cifosis dorsal postural moderada sin compromiso estructural óseo. Se descarta enfermedad de Scheuermann por ausencia de alteraciones en cuerpos vertebrales en radiografía lateral. Diagnóstico funcional: desequilibrio entre músculos extensores dorsales débiles y músculos pectorales acortados, alteración de control motor postural y fatiga neuromuscular precoz en cadena posterior.

## Plan de Tratamiento

FASE I - TOMA DE CONCIENCIA Y DESCARGA POSTURAL (0-2 semanas):

- Educación postural básica y ejercicios de autopercepción corporal.
- Técnicas de relajación miofascial en pectoral mayor, menor, esternocleidomastoideo y dorsal ancho.
- Movilización activa de columna dorsal y ejercicios respiratorios con expansión costal posterior.

FASE II - CORRECCIÓN POSTURAL ACTIVA Y FORTALECIMIENTO (3-6 semanas):

- Ejercicios de elongación global activos (EGA) y fortalecimiento de erectores espinales.
- Reeducción postural con bandas elásticas: retracción escapular, control cervical y estabilización pélvica.
- Activación sinérgica de glúteo mayor y transverso abdominal para control del eje corporal.
- Entrenamiento de resistencia con TRX adaptado a control postural.

FASE III - INTEGRACIÓN FUNCIONAL Y PREVENCIÓN (7-12 semanas):

- Pilates terapéutico enfocado en control axial.

- Entrenamiento funcional con vigilancia postural en actividades diarias.
- Revisión ergonómica del entorno de estudio/trabajo y pautas de higiene postural.
- Prácticas de autovaloración postural ante el espejo y feedback consciente.

## **Recomendaciones**

- Mantener un mínimo de 20 minutos diarios de ejercicios posturales.
- Utilizar mobiliario ergonómico que facilite la alineación.
- Evitar uso prolongado del móvil en posición de flexión cervical.
- Revisar progresos clínicos cada 6 semanas con fisioterapia postural.
- Integrar técnicas de respiración costodiafragmática para expansión torácica.

*Documento elaborado por: Dra. Miriam Castellanos, Fisioterapeuta Especialista en Reeducción Postural Global*