

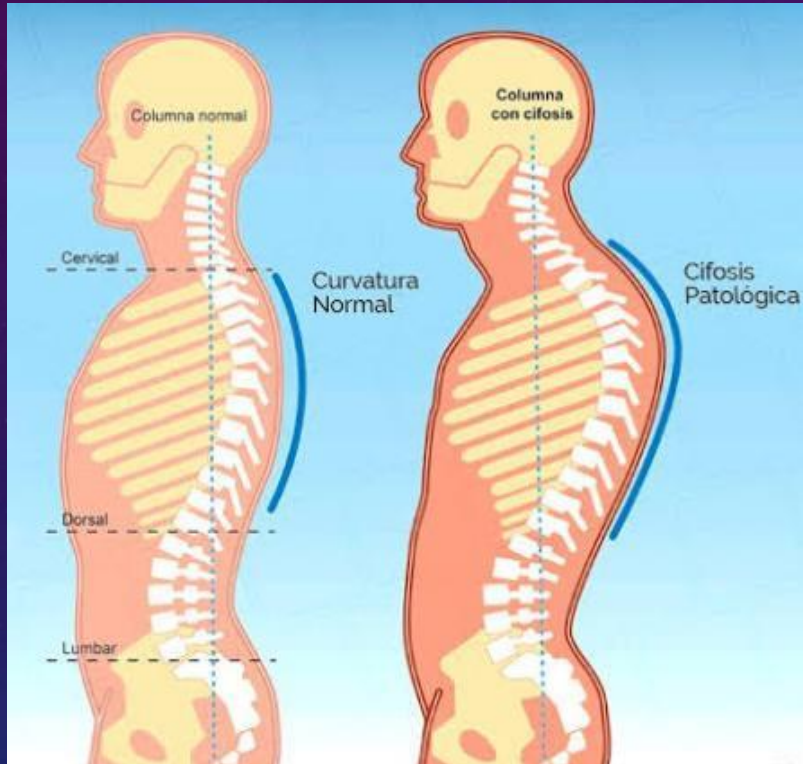
The background features a dark blue gradient with faint, light blue geometric patterns. These include several concentric circles of varying sizes, some with dashed lines, and arcs with degree markings (e.g., 150, 160, 170, 180, 190, 210, 220, 230, 240, 250, 260). Small arrows are also visible, pointing in different directions.

# CIFOSIS DORSAL

## INTEGRANTES:

- ERIKA DIAZ
- LUCY ESTRADA
- NATALY KODAKA

# INTRODUCCIÓN:



- Se denomina aumento de la curvatura de la columna vertebral de adelante hacia atrás.

# CIFOSIS DORSAL INFANTIL:

- En los niños tiene un aspecto jorobado o rodeado en la espalda.
- También se le conoce como “JOROBA DOWAGER”.
- Algunos niños nacen con cifosis, pero la mayoría lo desarrolla durante la niñez.





# CIFOSIS DORSAL EN ADULTOS:



Es más común en las mujeres de edad avanzada y suele tener relación con la osteoporosis.

## CAUSAS:

- En los masajes suele manifestarse en la debilidad de los huesos de la columna vertebral, hace que se fracturen y compriman.
- Enfermedades degenerativa de la columna como artritis, o degeneración de disco.
- Fractura por causa de osteoporosis.
- Lesión (traumatismo).

# ANTECEDENTES DE CIFOSIS DORSAL



Cada individuo puede experimentar los síntomas de manera diferente. Algunos pueden incluir los siguientes:

- Diferencia en la altura de los hombros.
- La cabeza está inclinada hacia adelante en relación con el resto del cuerpo.
- Diferencia en la altura o posición de la escápula.
- Al inclinarse hacia adelante, la parte superior de la espalda parece más alta de lo normal.
- Tensión en los músculos isquiotibiales (parte posterior de los muslos).

# SÍNTOMAS:

Algunas personas con cifosis padecen de dolor de espalda y rigidez, otros no padecen síntomas.

- Debilidad muscular.
- Dolor de cuello y espalda.
- Fractura por compresión vertebral.
- Movilidad reducida.
- Dificultad respiratoria en caso grave.
- Fatiga y cansancio.
- Sensibilidad de la columna.
- Rigidez de la espalda.





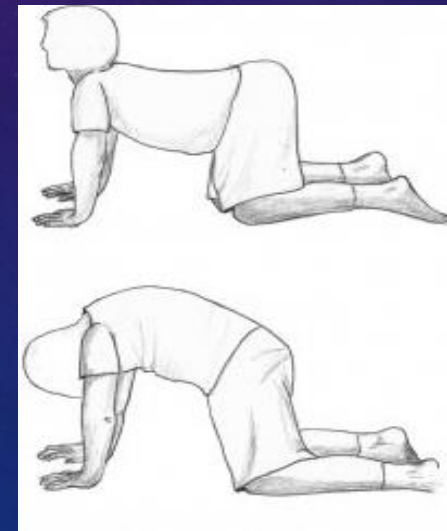
# TRATAMIENTO TERAPÉUTICO

- Si hay dolor, técnicas de electroterapia o termoterapia TENS, ultrasonido.
- Masaje terapéutico con finalidad antialógica y propioceptiva.
- Reeduccion respiratoria.
- Termoterapia.
- RPG y pilates.



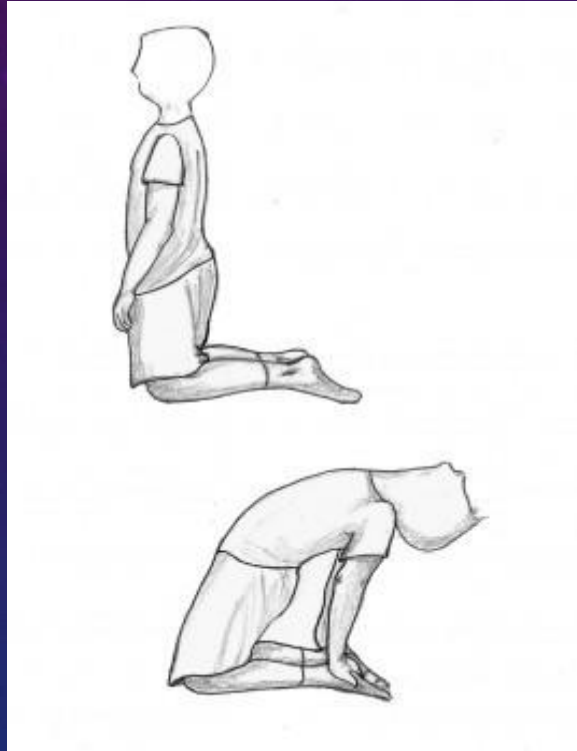
# TERAPIA FÍSICA:

- Ejercicio de flexibilización de toda la columna. Se realiza compaginado con la respiración. Durante la inspiración se levanta la cabeza y el sacro hacia arriba. En la espiración se invierte la columna formando un arco, de tal manera que la cabeza y el sacro descenden hacia el suelo. Las manos y rodillas se colocan paralelas.





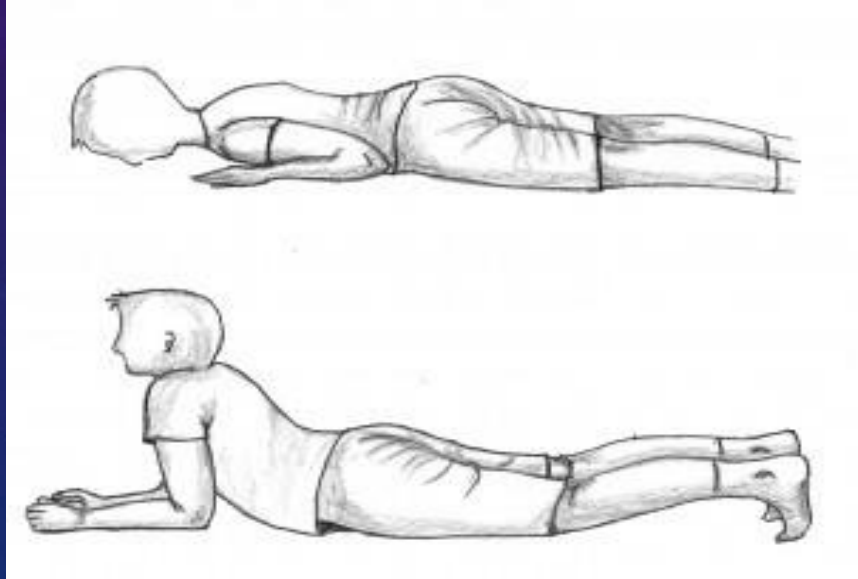
# TERAPIA FÍSICA:



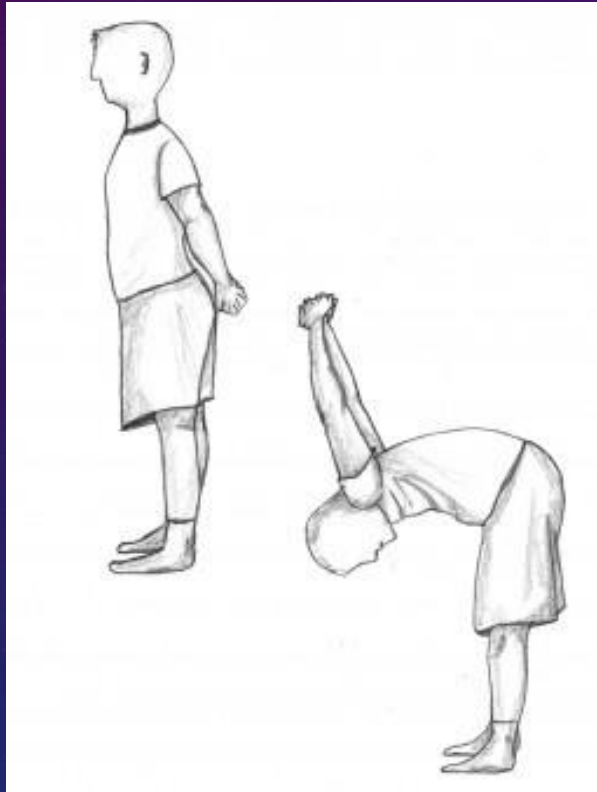
Colocados de rodillas, vamos desplazando el peso hacia atrás. Se apoyan las manos sobre los talones. La cabeza va en extensión hacia atrás de modo que miramos el techo. Aguantar unos segundos la postura y deshacer lentamente.

# TERAPIA FÍSICA:

- Partimos de decúbito prono (boca abajo). Nos levantamos sobre los antebrazos y mantenemos la posición unos segundos. Después volvemos a la posición de partida.



# TERAPIA FISICA:



- De pie con las manos entrelazadas por detrás. Flexionamos la columna y elevamos las manos hacia arriba. Deshacer la postura lentamente.



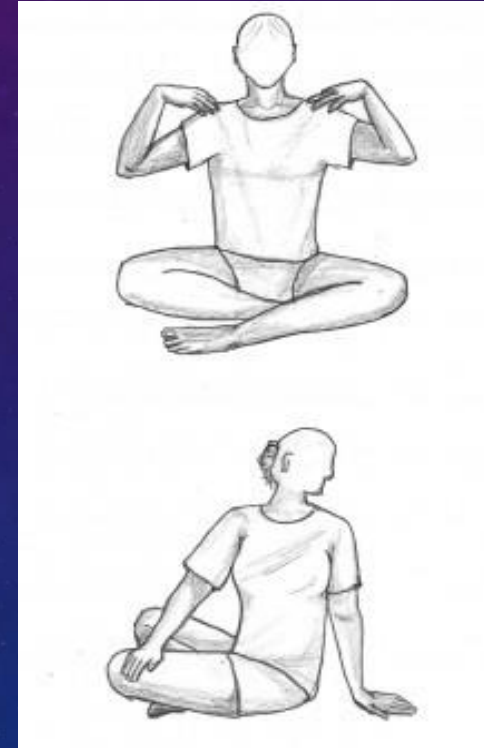
# TERAPIA FÍSICA

- Sentados con las piernas cruzadas. Hay tres variantes para este ejercicio según se coloquen las manos. Con las manos en los tobillos trabajamos más intensamente la zona lumbar. Con las manos sobre las rodillas se trabajan lumbares y dorsales bajas. Con las manos sobre los hombros se trabaja toda la zona dorsal. El ejercicio consiste en llevar el tronco hacia delante en inspiración y hacia atrás en espiración. Si cuesta colocarse con las piernas cruzadas también podemos sentarnos sobre los talones.

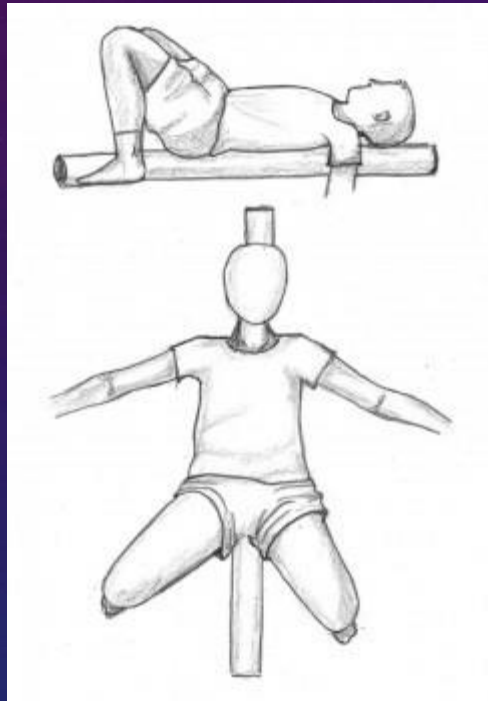


# TERAPIA FISICA:

- Ejercicio de elastificación de la columna en torsión. Sentados como en el ejercicio anterior y las manos en los hombros. Girar a un lado inspirando y al otro espirando. Este ejercicio también se puede realizar sentado con las piernas cruzados. Colocar la mano sobre la rodilla contralateral (del otro lado) , y rotar el tronco hacia atrás. Mantener la postura unos segundos. Volver a la posición inicial y rotar al otro lado.



# TERAPIA FISICA:



- Ejercicio en decúbito supino (boca arriba). Nos colocamos un rulo de piscina debajo de la columna. Las piernas flexionadas y los pies apoyados en el suelo a ambos lados del rulo. Los brazos en cruz apoyados en el suelo. Estar un rato (mínimo 15 minutos). Respiración libre



# TRATAMIENTOS:

CORSE: Se usa para corregir una curvatura anormal de la columna vertebral.

MEDICAMENTOS: Antiglamatorio no esteroideo, alivia el dolor, disminuye la inflamación y reduce la fiebre en algunos casos.

CIRUGIA: Corrige las anomalías de la médula espinal a los huesos que la rodean mediante métodos quirúrgicos, se trata de una cirugía con cierto riesgo para la médula.

