

Hiperlordosis Lumbar

Carlos Rodríguez

September 20, 2019

Outline

1 ¿Qué es la hiperlordosis lumbar?

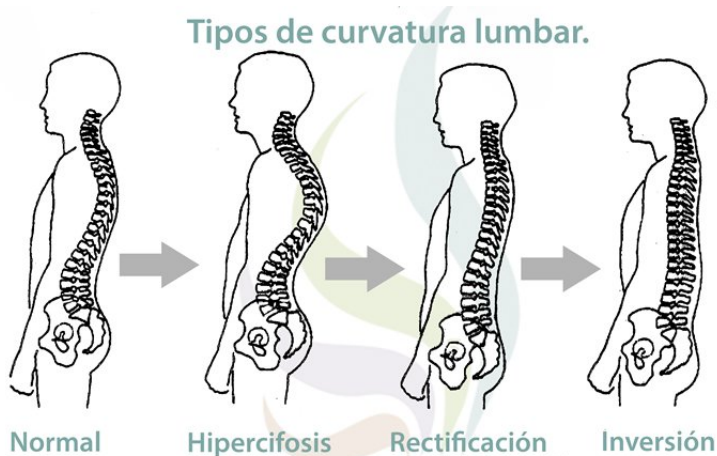
2 Signos y síntomas

3 Causas

4 Correcciones

Hiperlordosis Lumbar

¿Cuál es la curvatura normal?



¿Cómo identificar la hiperlordosis?

¿Cómo identificar la hiperlordosis?

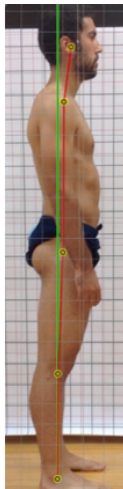


(a)

¿Cómo identificar la hiperlordosis?



(a)

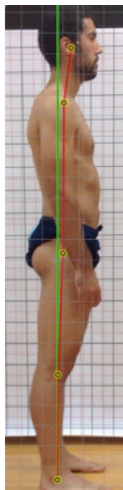


(b)

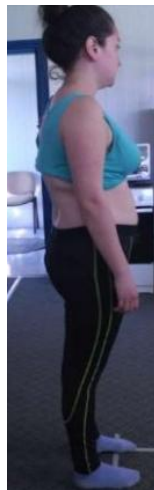
¿Cómo identificar la hiperlordosis?



(a)



(b)



(c)

Figure: Ejemplos posturales

Outline

- 1 ¿Qué es la hiperlordosis lumbar?
- 2 Signos y síntomas**
- 3 Causas
- 4 Correcciones

Sintomas

- Dolor lumbar (interapofisarias) *hacer ejercicio de movimiento
- Dolor lumbar por contractura
- Artrosis
- Pinzamiento nervioso por deformidad articular

Sintomas

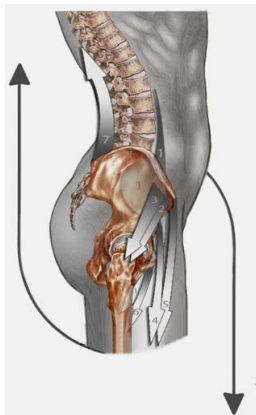
- Dolor lumbar (interapofisarias) *hacer ejercicio de movimiento
- Dolor lumbar por contractura
- Artrosis
- Pinzamiento nervioso por deformidad articular

Causados por:

- Disminución de espacio en articulaciones interapofisarias
- Hipertonía paravertebral o arco reflejo de irritación
- Desgaste debido a la constante fricción
- Disminución de espacio intervertebral, puede pellizcar médula ósea

¿Qué músculos fijan la pelvis en anteversión y mantienen la hiperlordosis lumbar?

Imaginemos la pelvis como una polea:

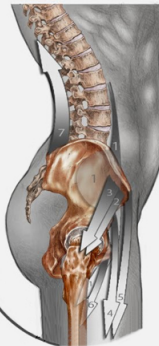


MUSCULOS



Erectores de la columna

Cuadrado lumbar
- 7 -



Psoas ilíaco - 1 -



Glúteo menor - 2 -



Fibras anteriores
del glúteo medio - 3 -



Recto anterior
del cuádriceps - 4 -



Tensor de la
fascia lata - 5 -



Musculatura - 6 -
aductora de la cadera

Outline

- 1 ¿Qué es la hiperlordosis lumbar?
- 2 Signos y síntomas
- 3 Causas**
- 4 Correcciones

- Sobrepeso

- Sobrepeso
- Embarazo

- Sobrepeso
- Embarazo
- Traslación anterior de la pelvis (carga en el antepie)

- Sobrepeso
- Embarazo
- Traslación anterior de la pelvis (carga en el antepie)
- Tacones

- Sobrepeso
- Embarazo
- Traslación anterior de la pelvis (carga en el antepie)
- Tacones
- Hipertonía de músculos erectores y/o cuadrado lumbar

- Sobrepeso
- Embarazo
- Traslación anterior de la pelvis (carga en el antepie)
- Tacones
- Hipertonía de músculos erectores y/o cuadrado lumbar
- Hipertonía/acortamiento de flexores de cadera

- Sobrepeso
- Embarazo
- Traslación anterior de la pelvis (carga en el antepie)
- Tacones
- Hipertonía de músculos erectores y/o cuadrado lumbar
- Hipertonía/acortamiento de flexores de cadera
- Rotación interna de cadera

- Sobrepeso
- Embarazo
- Traslación anterior de la pelvis (carga en el antepie)
- Tacones
- Hipertonía de músculos erectores y/o cuadrado lumbar
- Hipertonía/acortamiento de flexores de cadera
- Rotación interna de cadera
- Factores genéticos

Outline

- 1 ¿Qué es la hiperlordosis lumbar?
- 2 Signos y síntomas
- 3 Causas
- 4 Correcciones

- Apoyar el peso sobre toda la planta del pie

- Apoyar el peso sobre toda la planta del pie
- Evitar "acomodar" la pelvis

- Apoyar el peso sobre toda la planta del pie
- Evitar "acomodar" la pelvis
- Estirar los músculos requeridos

- Apoyar el peso sobre toda la planta del pie
- Evitar "acomodar" la pelvis
- Estirar los músculos requeridos

Estiramientos óptimos

- Mejorar el equilibrio pélvico (estirar flexores de cadera, musculatura paravertebral lumbar, estiramiento de cuadrado lumbar, estiramiento de aductores)

Estiramientos óptimos

- Mejorar el equilibrio pélvico (estirar flexores de cadera, musculatura paravertebral lumbar, estiramiento de cuadrado lumbar, estiramiento de aductores)
- Tonificar abdominales

Estiramientos óptimos

- Mejorar el equilibrio pélvico (estirar flexores de cadera, musculatura paravertebral lumbar, estiramiento de cuadrado lumbar, estiramiento de aductores)
- Tonificar abdominales

Open Definition

Asegurar que las extensiones sean realizadas con un arco suave, y disminuir la carga sobre las articulaciones interapofisarias.

Combinación de punto de inflexión + rectificación lumbar

- Retrasar el centro de gravedad

Combinación de punto de inflexión + rectificación lumbar

- Retrasar el centro de gravedad
- Mejorar carga en superficie plantar

Combinación de punto de inflexión + rectificación lumbar

- Retrasar el centro de gravedad
- Mejorar carga en superficie plantar
- Descontracturar músculos erectores de la región del punto de inflexión