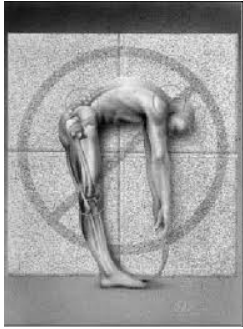


IOGATERÀPIA



OSTEOMUSCULAR



www.elmeumetge.cat



QUI EL FORMA ?

- OSSOS
- MÚSCULS
- ARTICULACIONS



OSSOS

- Carcasa.
- Protecció orgues interns.
- Suport i distribució del pes



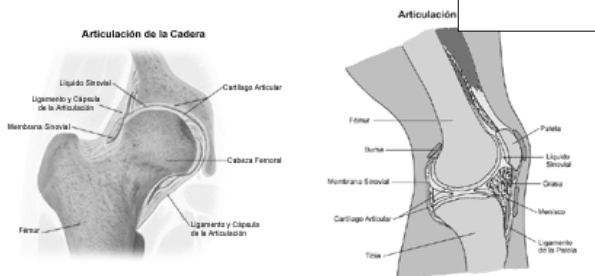
MÚSCULS



Permeten el moviment de l'esquelet: CONTRACCIÓ

ARTICULACIONS

- Permeten la unió entre ossos. (Frontissa)
- Permeten el seu moviment.



OSSOS

- Procés continu de: Calcificació – Descalcificació
- Si Descalcificació > Calcificació: Malalt. Degeneratives
Osteoporosi.
- Correcte nivells de Ca: **Ca (dieta)**
Vit D
↑ Fluxe sanguini

Calç a la dieta

- Llet
- Formatge
- Iogurt
- Peix (sardina, salmó)
- Col
- Nab
- Tofu



Vitamina D



COM AUGMENTAR el FLUXE SANGUINI ?

- Moure músculs i articulacions: Efecte massatge (vascular)
- Mobilitat articular: ↓ amb l'edat x processos degenerat.

Prevenió: Exercici

COLUMNA VERTEBRAL

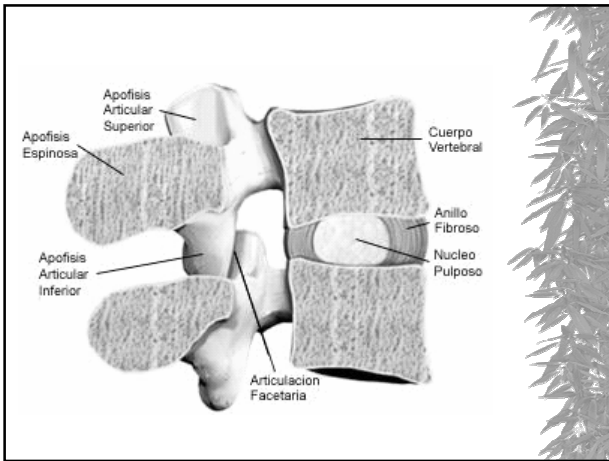


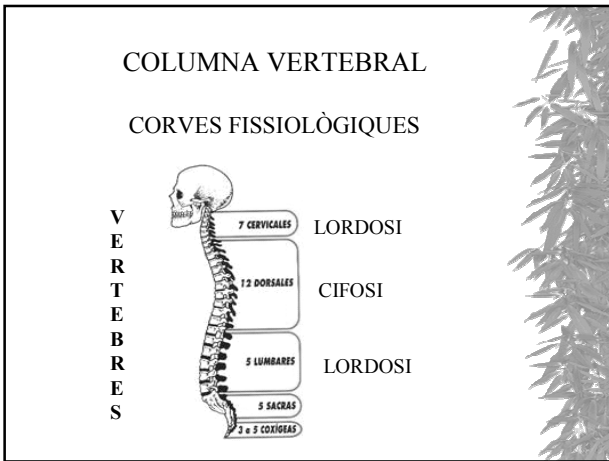
GENERALITATS

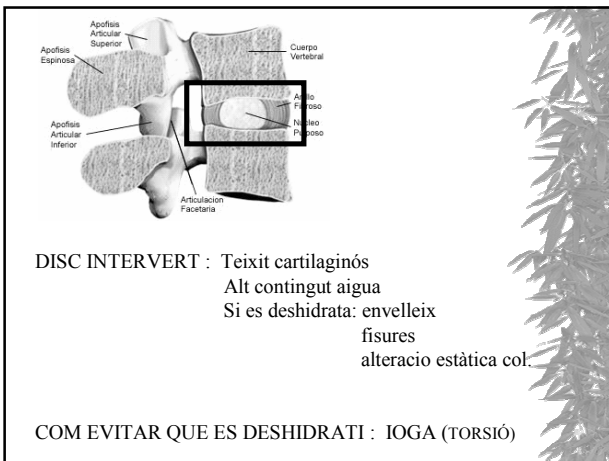
- EIX CENTRAL COS: SUPORT cap
torax
abdomen

PROTECCIÓ medul.la

- ELEMENTS BASICS: VERTEBRES
DISCS INTERV.







MANTENIMENT ESTÀTIC DE LA COLUMNA

1. LLIGAMENT VERT ANTERIOR
POSTERIOR
2. MUSCULTURA PARA VERT.

LLIGAMENT VERTEBRAL

Teixit cartilaginós
Dur
Poc irrigat

COM TONIFICAR-LO? : ASANES

- MASSATGE MECANIC: ESTIRAMENTS
CONTRACCIONS
- REVITALITZACIÓ CEL.
- ↑ IRRIGACIÓ SANGUINIA
- ASANES: FLEXIO ANT.
FLEXIO POST.

MUSCULATURA PARAVERTEBRAL

- * Músculs rotadors.
- * Van de vertebra a vertebra.

COM ESTIMULAR-LOS ?

- * Asanes de torsió: Millora posicio vert.
" estàtica CV.

MOVIMENTS DE LA COLUMNA

1. FLEXIÓ
2. EXTENSIÓ
3. INCLINACIÓ
4. ROTACIÓ

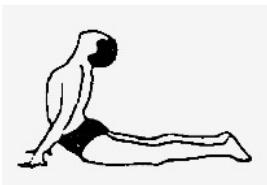
MOVIMENTS PELVIS

1. FLEXIÓ
2. EXTENSIÓ
3. ABDUCCIÓ
4. ADDUCCIÓ
5. ROTACIÓ EXT
6. ROTACIÓ INT

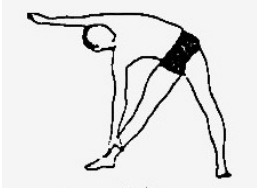
FLEXIÓ



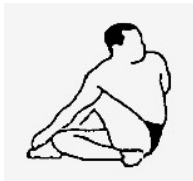
EXTENSIÓ



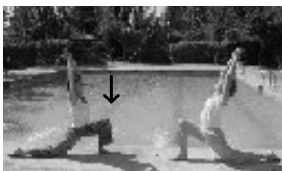
INCLINACIÓ



ROTACIÓ



FLEXIÓ



↑
EXTENSIÓ



PATOLOGIES QUE AFECTEN LA COLUMNA VERTEBRAL



PATOLOGIES

- * ARTRITIS
- * ARTROSI
- * OSTEOPOROSI
- * CIÀTICA
- * DORSÀLGIES
- * ESCOLIOSI
- * HERNIA DISCAL



ARTRITIS

- * Inflamació d'una o mes artic.
- * Pot ser Aguda o Crònica.
- * Vessament sinovial: líquid intraarticular.
- * Periartritis: Infl. dels teixits del voltant.



ARTROSI

- Def: deteriorament progressiu i perdua de cartíleg articular.
- Causes: Idiopàtica
Secundària a: Traumatismes
Esports
Treballs
Congenita
Edat
- Síntomes: Dolor (al moviment)
Rigidesa matutina
Disminuc. Mobilitat
Inestabil. Artic.
Deformacions artic.
Crepitacions artic.

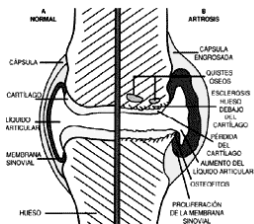


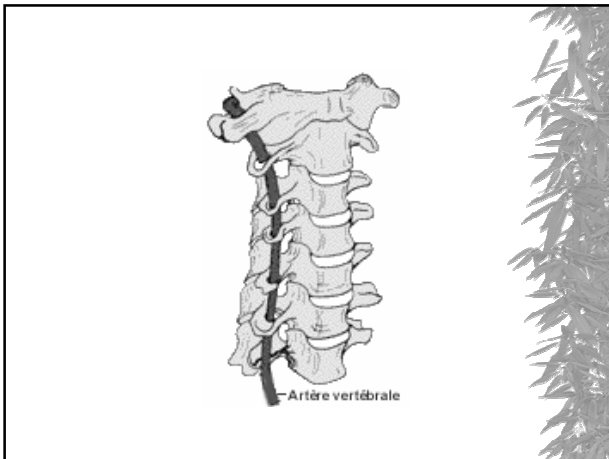


Artic + afectades: Genolls
Malucs
Columna cervical, dorsal i lumbar.

Finalitat del IOGA: Permet guanyar mobilitat
↓ dolor







OSTEOPOROSI

- Def: Disminució de la densitat de MASSA ÒSSIA
- Zones + afectades: Vertebres
Fèmur
Canells
- Tractament: Ca+
Minerals
Exercici (loga)

CIÀTICA

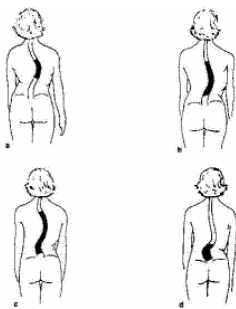
- * Def: Dolor lumbar irradiat a cama.
- * Causa + freq: Discopatia
- * Si afectació MOTORA (anter): dific x moure cama.
- * Si afectació SENSITIVA(post): dolor
parestessies
- * Nota: En cas de crisi aguda: REPOS

DORSALGIES

* Def: dolor musculer referit a : esquena
escapules
zona lumbar

* Causa: Postura incorrecte: feines,
mals hàbits.
Somatitzacio:ansietat, depressio.

ESCOLIOSI



•CAUSA: Genètica
Males posicions mantingudes

•Finalitat del tract: Evitar que augmenti desviació
Treure el dolor

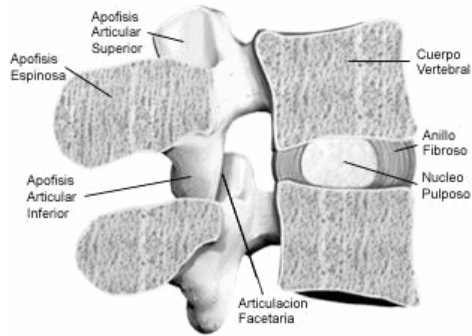
HERNIA DISCAL

Def: desplaçament de la part central del disc intervertebral fora del seu lloc habitual.

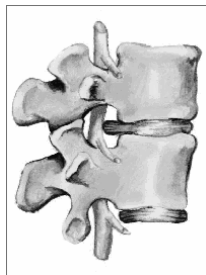
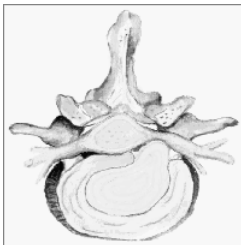
Les lumbars: son la causa + freq de Ciàtica.
Les Cervicals: Cervicobraquiàlgia.



VERTEBRA NORMAL



HERNIA DISCAL



ASANES IOGA TERAPEUTIC



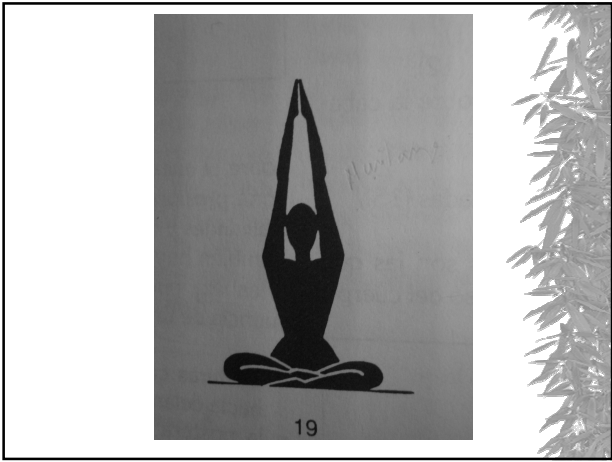
ARTRITIS

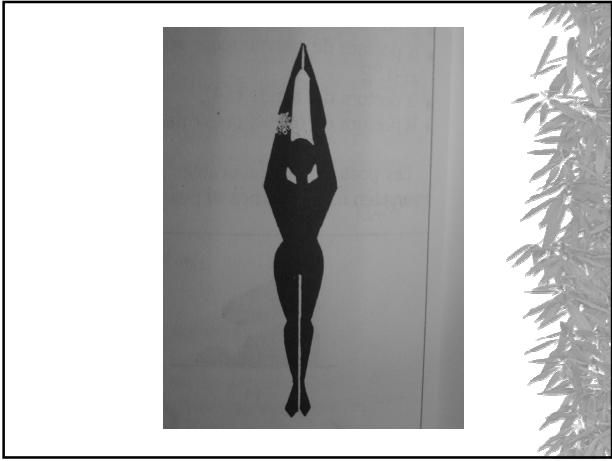
- * Finalitat IOGA: Evitar anquilosament i mantenir en forma la musculatura.
- * Evitar TOTS asanes en una crisi aguda.
- * Sempre contraindicat si: febre o dolor agut.
- * Despres de la crisi: fer Pranayama (si l'estat gral ho permet)
ASANES: veure artrosi

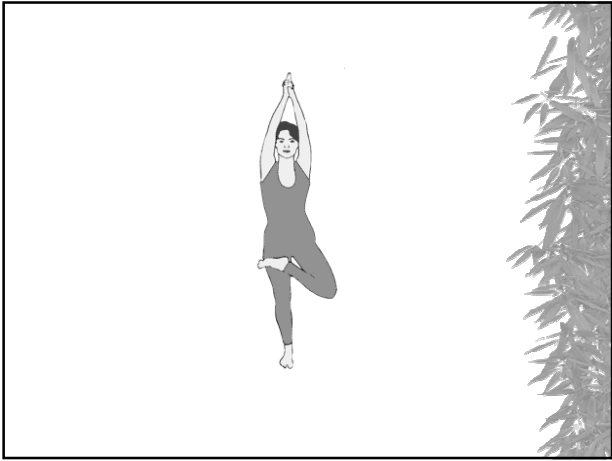
ARTROSI CERVICAL

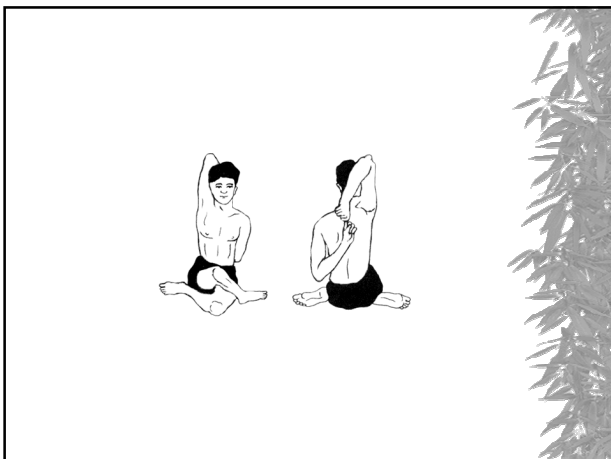
ASANES FAVORABLES:

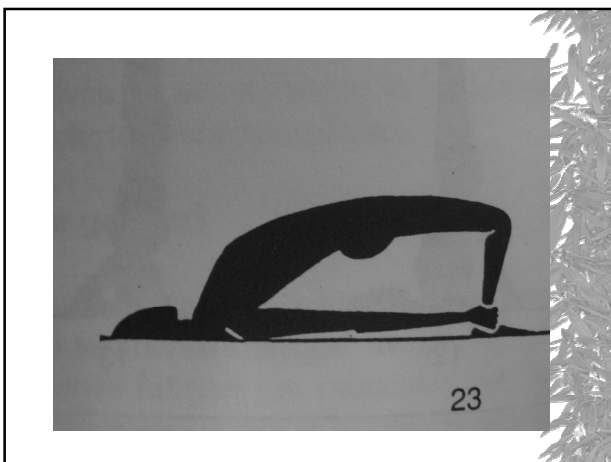
- * Muntanya assegut.
- * Post. D'Atenció.
- * Arbre.
- * Cap de Vaca.
- * P. en mig pont amb lligam.





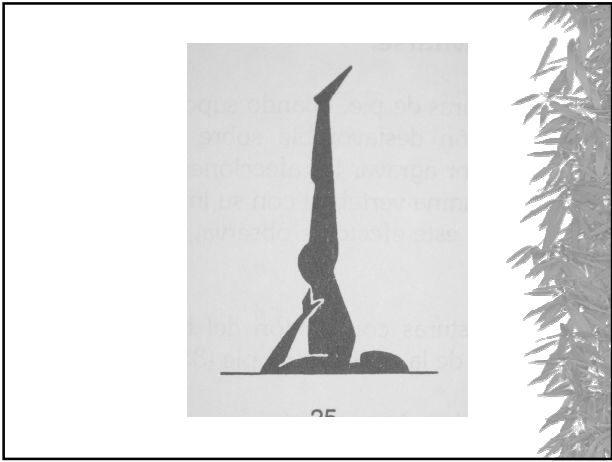


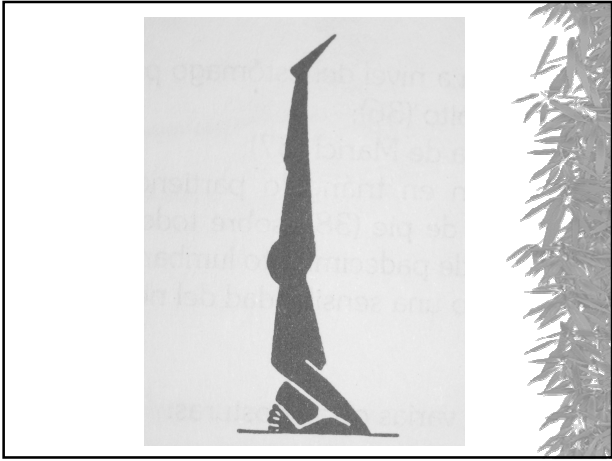


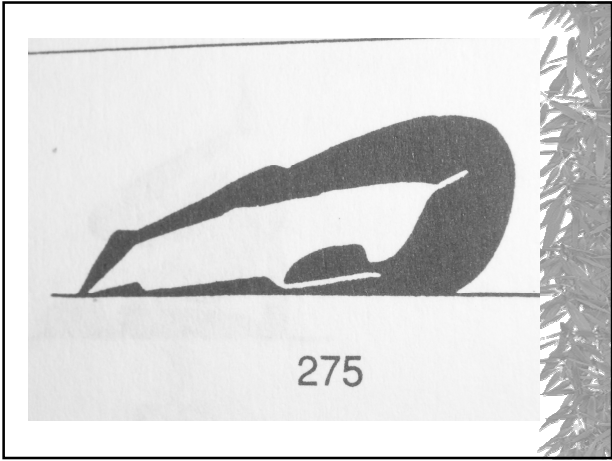


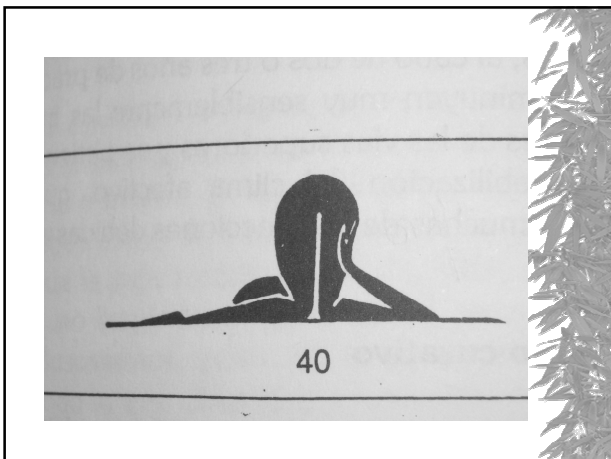
ARTROSI CERVICAL
ASANES CONTRAINDICATS

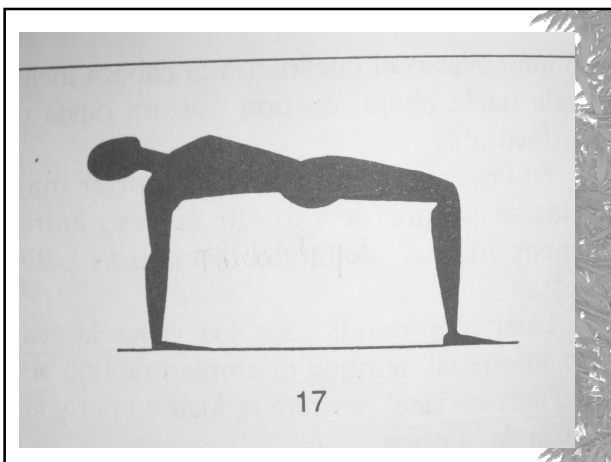
- * Espelma i mitja espelma.
- * Sobre el cap.
- * Arado.
- * P. d'orelles presionades.
- * Taula de quatre potes.





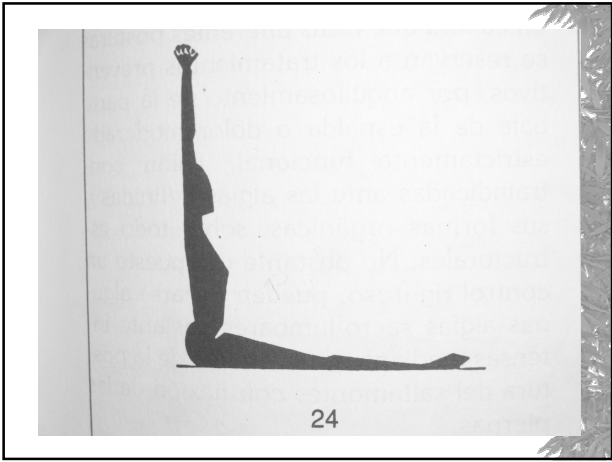


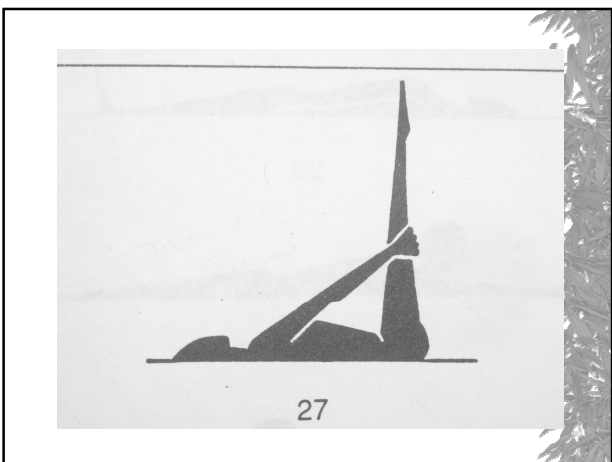


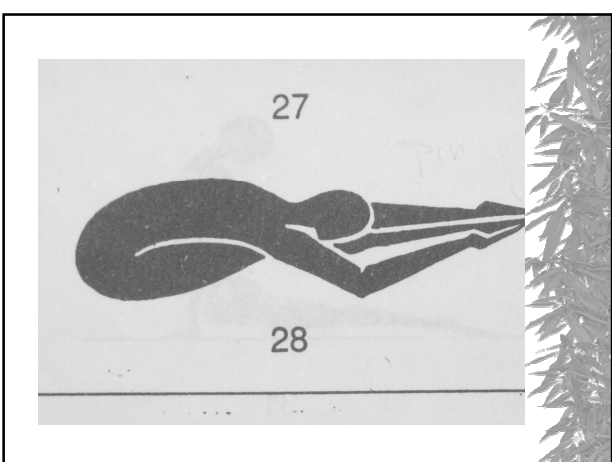


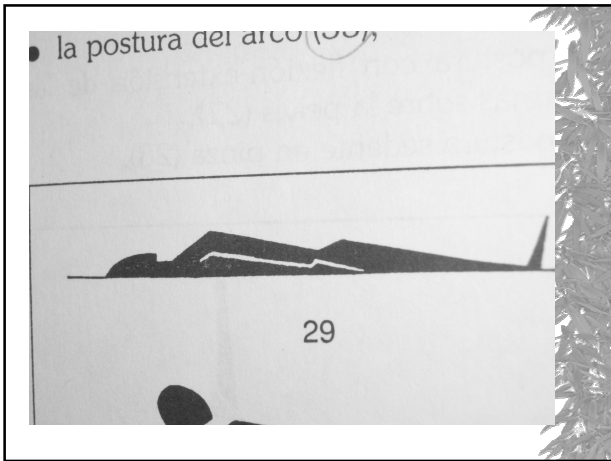
ARTROSI LUMBAR
ASANES FAVORABLES
(PREVENTIU)

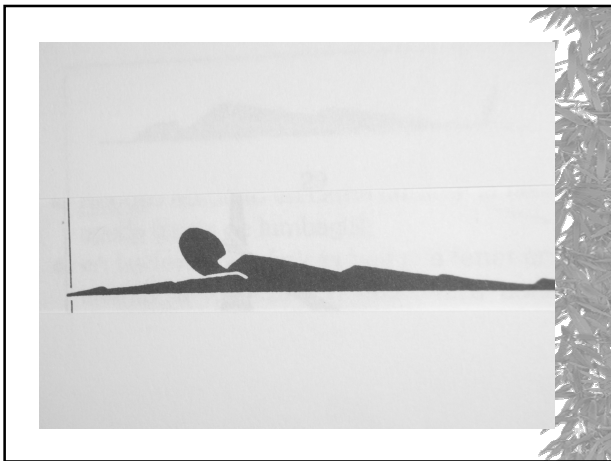
- * Bastó.
- * Flexio-ext de les cames sobre malucs.
- * Pinça.
- * Shavasana.
- * Mudra d'estómac.
- * Gos cara al cel.
- * Cobra.
- * Arc.
- * Saltamontes.

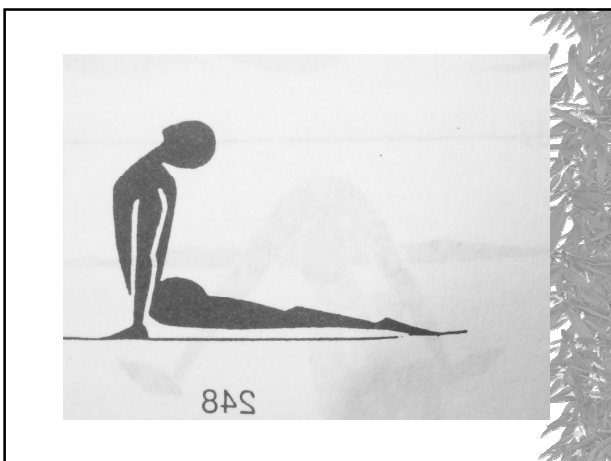


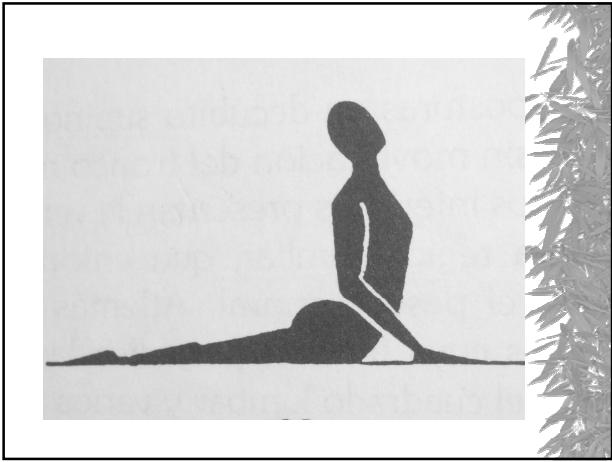


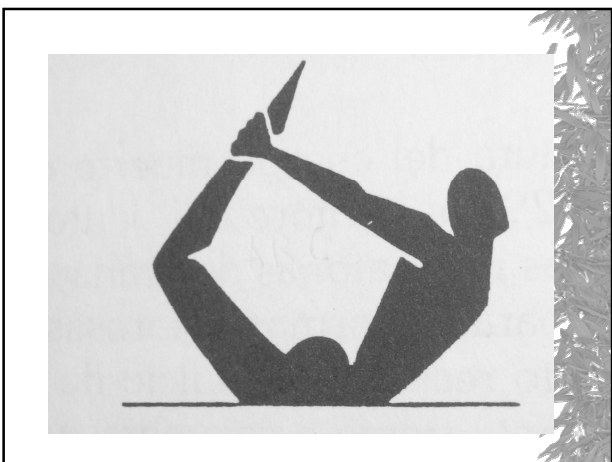


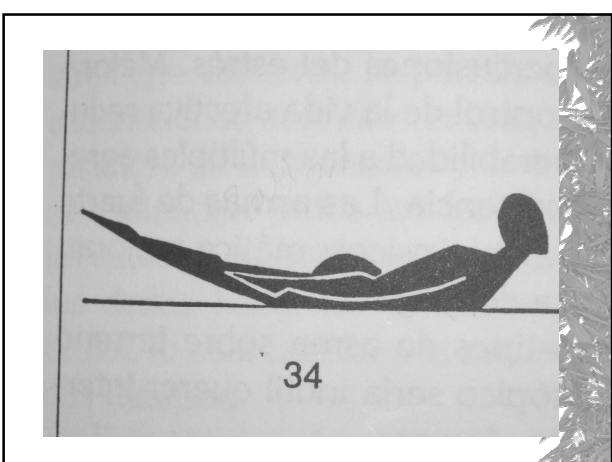






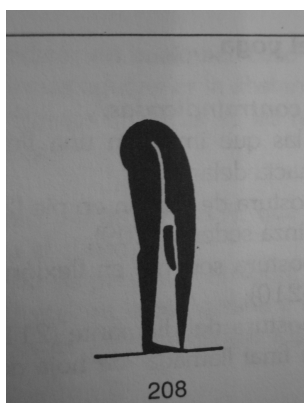


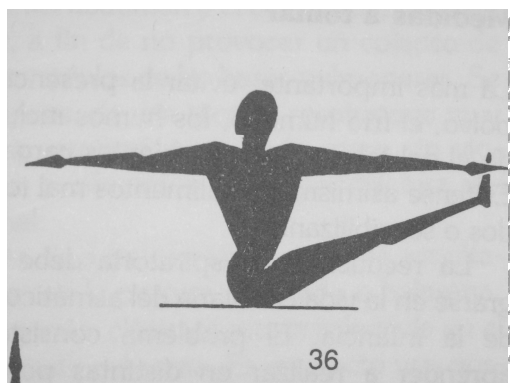


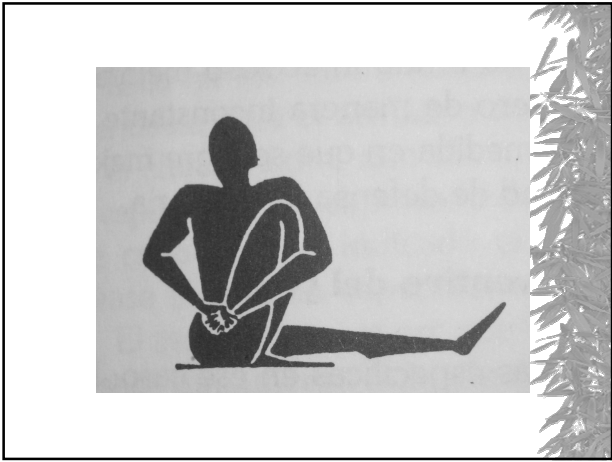


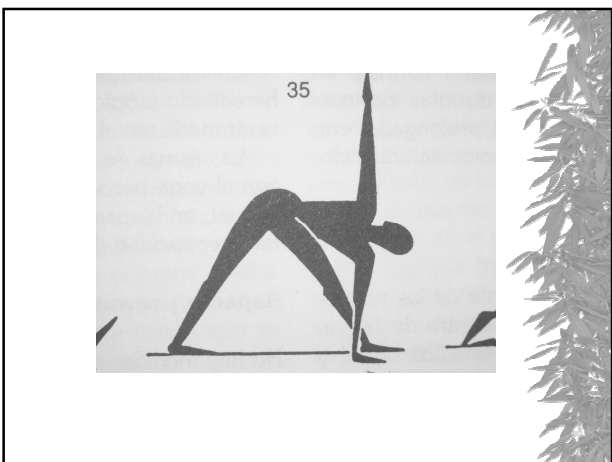
ARTROSI LUMBAR **ASANES CONTARINDICATS**

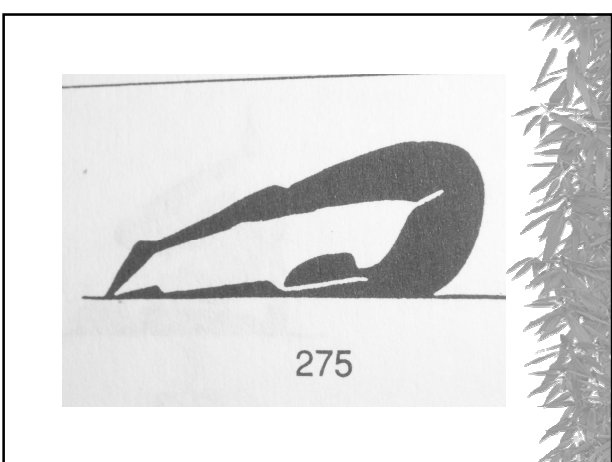
- * Pinça dempeus.
- * Gir tronc amb cames elevades.
- * P. de Marici
- * Triangle.
- * Arado







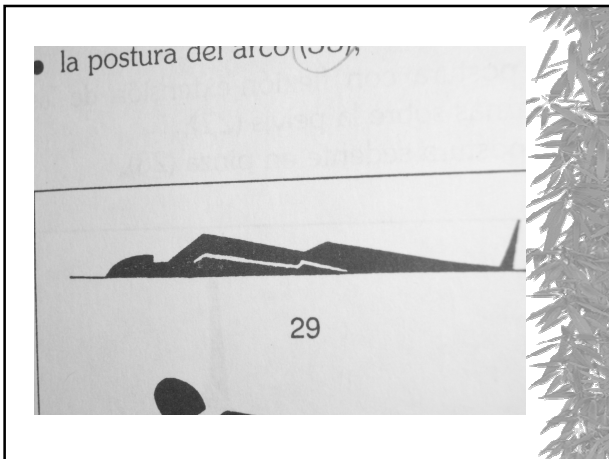


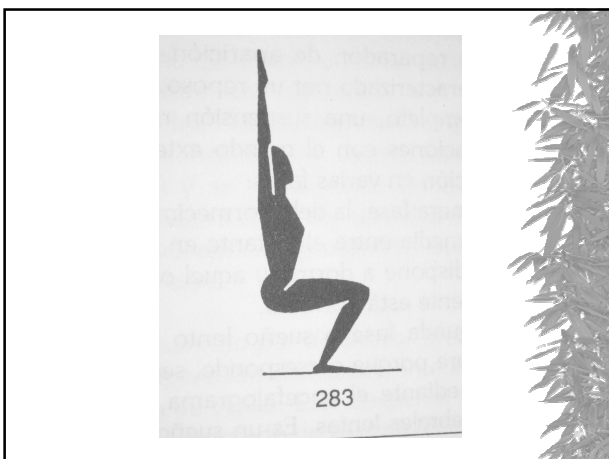


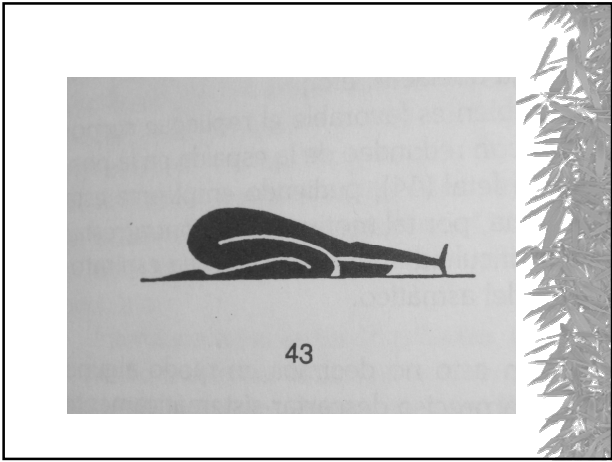
CIÀTICA

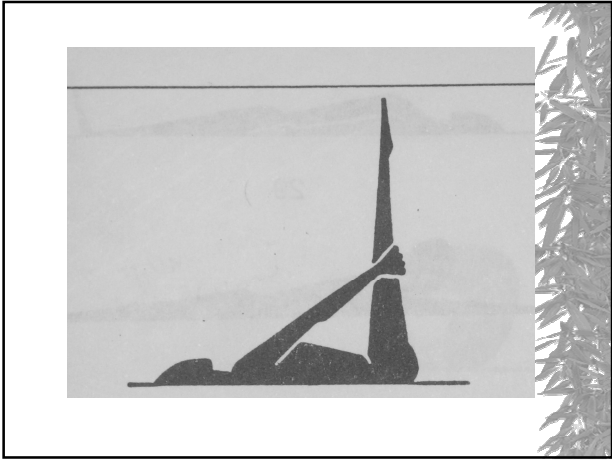
ASANES FAVORABLES

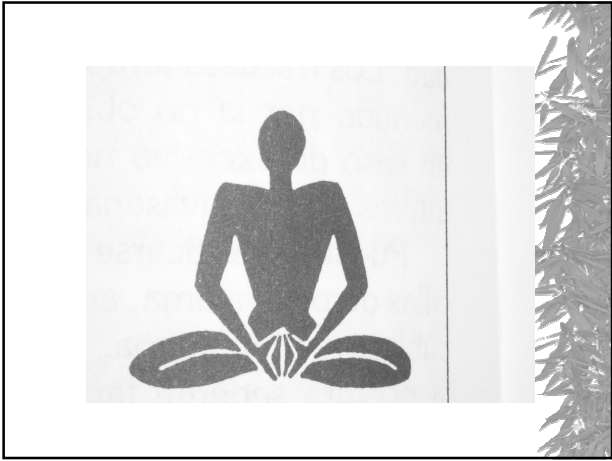
- * Shavasana.
- * Cadira.
- * Diamant.
- * Flexio-ext de cames sobre maluc.
- * P. de fixació en angle dels malucs.
- * Flexio maluc amb extensio lateral.

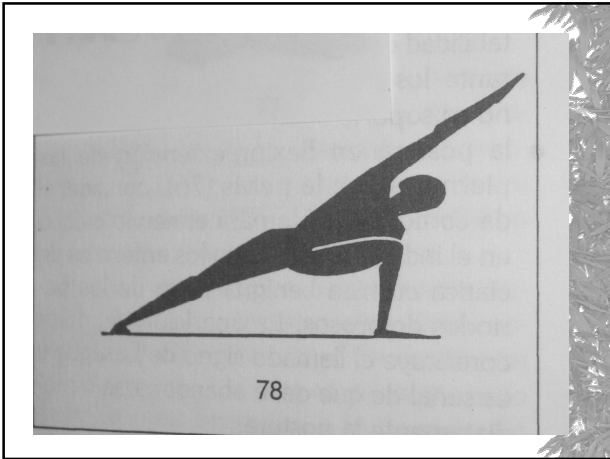






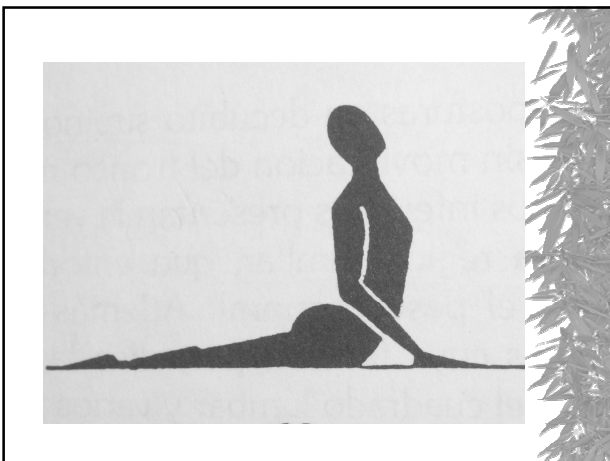


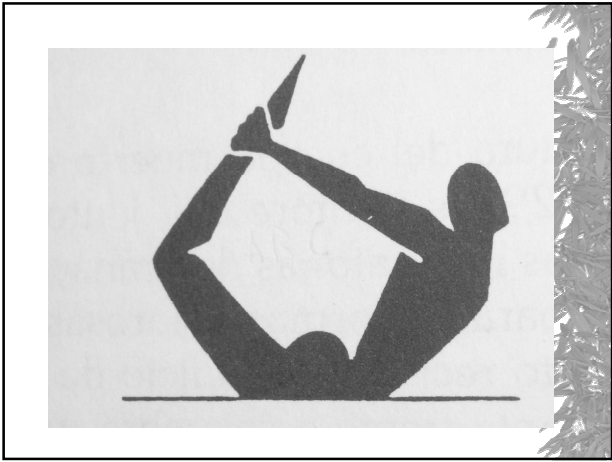


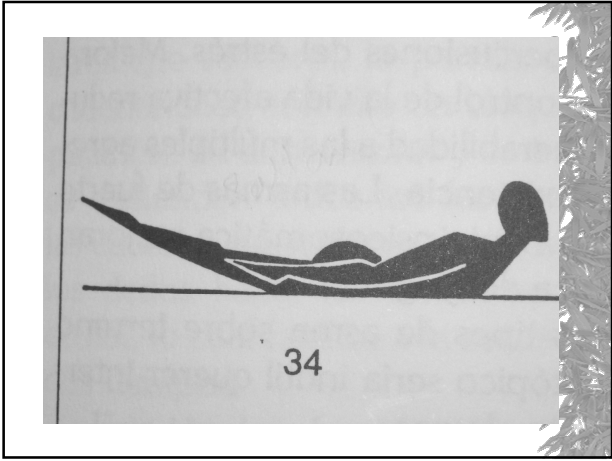


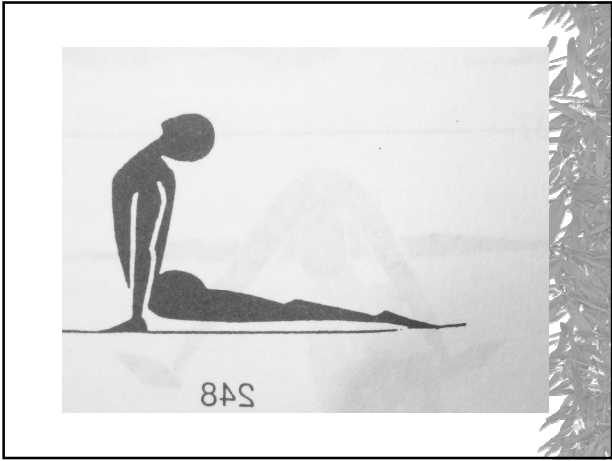
CIÀTICA
ASANES CONTRAINDICATS

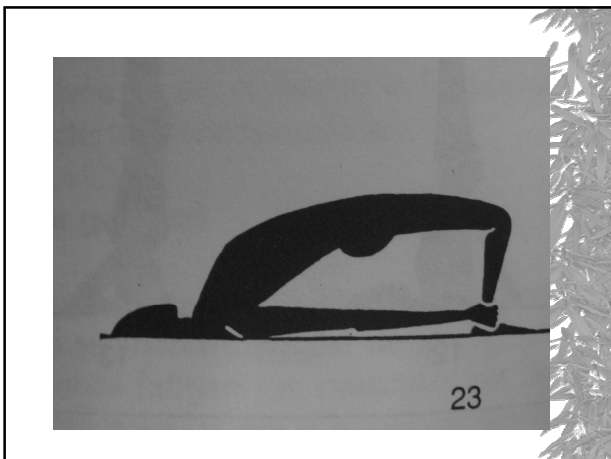
- * Cobra.
- * Arc.
- * Saltamontes.
- * Gos cara al cel.
- * Mig pont amb lligam.







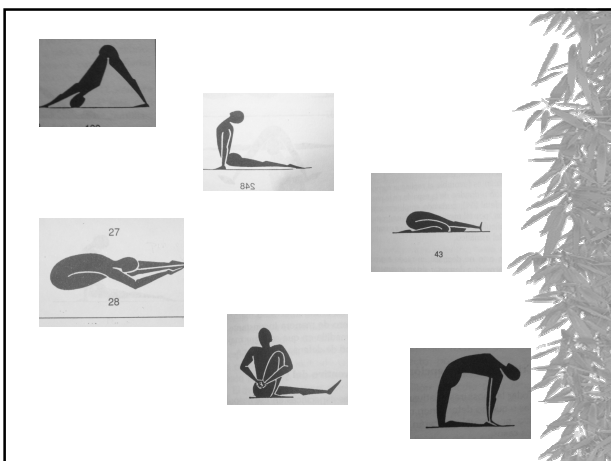




DORSÀLGIES

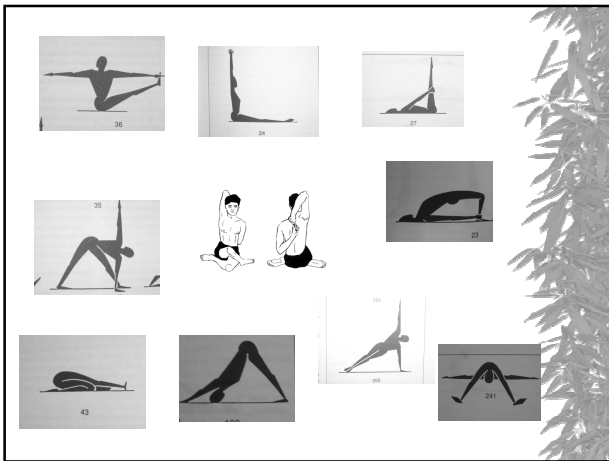
ASANES FAVORABLES

- * Gos mirant al terre.
- * Gos mirant al cel.
- * Diamant.
- * Pinça.
- * P. de Marici.
- * Camell.



ESCOLIOSI ASANES FAVORABLES

- * Torsió a nivell estómac amb cames elevades.
- * Bastó.
- * Flexió-ext de cames sobre malucs.
- * Triangle.
- * Cap de vaca.
- * Gos mirant al terre.
- * Diamant.
- * Tortuga.
- * Mig pont amb lligam.
- * Vasistha.



HERNIA DISCAL ASANES FAVORABLES

- * Shavasana.
- * Flexió-ext de les cames sobre malucs.



HERNIA DISCAL

ASSANES CONTRAINDICADES

- * Cobra.
- * Arc.
- * Saltamontes.
- * Gos cara al cel.
- * Mig pont amb lligam.

