

CURSO COLUMNA VERTEBRAL

Programa del curso

Generalidades sobre el aparato locomotor :

- Taller práctico en el que se introducen numerosos movimientos de la columna.
- Descripción de los movimientos vertebrales.
- Observación del conjunto de la columna : curvaturas, regiones, zonas bisagra...

La vértebra : Constitución. Representación Anatómica Interna de la vértebra.

Relación entre la médula espinal y la columna.

El disco intervertebral:

- Constitución, patología, principios de prevención.
- Ejercicios específicos para los discos intervertebrales.
- Las articulaciones interapofisarias-patologías, principios de prevención

Estudio de la columna por regiones distinguiendo las movilidades propias de cada región.

- Elaboración de un cuadro de observación de las movilidades de la columna por regiones.
- Taller práctico para sentir las diferentes movilidades raquídeas

Músculos profundos de la columna:

- Presentación.
- Síntesis sobre el papel específico de los músculos profundos de la columna.
- Representación Anatómica Interna.
- Ejercicios específicos para los músculos profundos de la columna.

Músculos superficiales de la columna:

- Presentación, acción. Representación Anatómica Interna.
- Ejercicios específicos para activar esta musculatura.
- Práctica de ejercicios para diferenciar los músculos profundos de los superficiales.
- Síntesis de los músculos de la columna.