

**GUÍA PRÁCTICA
ASIGNATURA
REHABILITACIÓN 1**



Tema:
Ejercicios correctores
de columna



2025

Carrera: | Rehabilitación
Física

1.- Datos generales:



- 1.1 Fecha:
- 1.2 Asignatura: REHABILITACIÓN 1
- 1.3 Período Académico: MAYO SEPTIEMBRE 2025
- 1.4 Promoción y nivel académico: 2DO SEMESTRE

2.- Datos específicos:

- ⊕ **2.1 Título de la Práctica:**
Ejercicios Correctores de Columna
- ⊕ **2.2 Tiempo de duración:**
2 horas
- ⊕ **2.3 Objetivo de la práctica:**
Evidenciar que al realizar ejercicios guiados se lograra obtener resultados positivos en la corrección postural.
- ⊕ **2.4 Resultado de aprendizaje de la asignatura que tributa a la práctica:**
Los alumnos aprenderán técnicas de ejercicios de forma vivencial y evidenciarán los cambios físicos y mejora en la postura. Con el fin de a futuro poner en practica con sus propios pacientes.

3.- Materiales, recursos y equipos

- Estera o tapete de yoga
- Una toalla de uso personal
- Pantalóneta y camiseta para ejercicios
- Hoja de evolución

4.- Normas de seguridad:

La práctica se realizará en el laboratorio de Rehabilitación Física del Instituto Tecnológico Pichincha.

El estudiante.

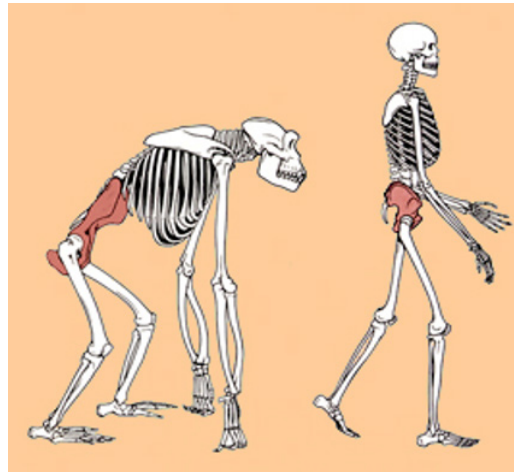
- Deberá respetar las normas generales de comportamiento en el Laboratorio de enfermería primer piso del ITUP.
- Mantendrá una actitud correcta en todo momento de duración de la práctica
- Usará los protocolos de seguridad sobre el lavado de manos y manejo de los desechos comunes, infecciosos.
- uniforme limpio y planchado
- Calzado blanco, lustrado, en caso de zapatillas de color blanco sin bordes de color
- Cabello recogido (mujeres y hombres)
- Uñas cortas, limpias y sin esmalte (mujeres y hombres)
- Cada estudiante deberá llevar sus materiales en su totalidad acorde al tema de practica
- Alcohol gel
- Mantener el orden del aula y limpia

5.- Preparación previa:

El estudiante de la carrera Tecnología Superior en Rehabilitación Física debe revisar, las presentaciones en POWER POINT y los videos que se encuentran en el aula virtual en la unidad No. 1 y para reforzar sus conocimientos se ayudara de:

6.-Fundamentos teóricos:

Desde el punto de vista de la filogenia, es decir la historia de la evolución humana, la transición de la postura corporal cuadrúpeda a la posición bípeda trajo consigo una serie de modificaciones corporales, producto de nuevas demandas mecánicas y la interacción en el entorno, la orientación espacial de la cabeza, la columna vertebral y las extremidades. La adopción y el mantenimiento de la postura bípeda también condujeron a una mayor actividad de grupos musculares posturales para contrarrestar la acción de la gravedad y prevenir la pérdida del control de la posición.



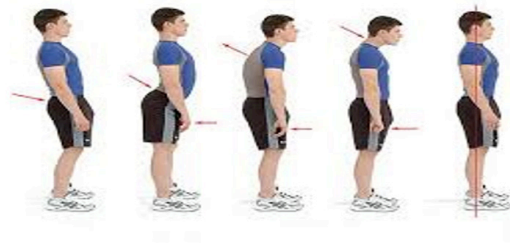
La postura corporal equilibrada consiste en la alineación del cuerpo con una eficiencia fisiológica, biomecánica, lo que reduce al stress y sobrecargas ejercidas sobre el sistema de sustentación, por los efectos de la gravedad.

Numerosos estudios han demostrado que factores como la herencia, las expresiones previas en el entrenamiento y las características individuales, influyen considerablemente en las respuestas de ajuste postural.

Factores que alteran la Postura:

La clasificación para facilitar el análisis postural e identificar las posibles causas de estas alteraciones posturales son:

- Hereditarios
- Físicos
- Psicológicos
- Contextuales



<https://www.efisioterapia.net/articulos/valoracion-de-las-alteraciones-posturales>

7.- Descripción de la actividad práctica o descripción de procedimientos

Después de haber realizado la valoración de la postura de su paciente se procederá a realizar un plan de ejercicios para mejorar la condición del mismo.

En este caso nos centraremos en la columna vertebral. Para ello nos ayudaremos con una serie de técnicas basadas en ejercicios que nos ayudaran a la corrección, fortalecimiento de la zona antes descrita.

Técnica de Williams:

1. Fortalecimiento de musculatura abdominal. Tumbado boca arriba flexionando las piernas. Lleve los brazos a la nuca y eleve ligeramente la cabeza y los hombros del suelo, hasta notar la contracción del vientre.



2. Fortalecimiento de musculatura glútea. Tumbado boca arriba flexionando las piernas. Elevar ligeramente las caderas del suelo hasta notar la contracción de los glúteos.



3. Fortalecimiento de musculatura extensora de columna. Tumbado boca abajo, elevar ligeramente el tronco del suelo.



4. Estiramiento lumbar. Tumbado en el suelo piernas extendidas asir la rodilla derecha hasta llevarla al pecho. Mantener el estiramiento. Repetir con la pierna izquierda. A continuación lleve las dos piernas al pecho, notando el estiramiento en la zona lumbar.



Los ejercicios de Williams son un programa de ejercicios que sirven para mejorar la flexión de la columna lumbar y fortalecer los músculos abdominales y glúteos. Se utilizan para tratar el dolor lumbar crónico.

Objetivos Recuperar el perfil fisiológico de la columna, Fortalecer la musculatura abdominal y lumbar, Reducir la presión sobre las articulaciones posteriores de las vértebras, Reequilibrar la musculatura, Corregir la alineación postural.

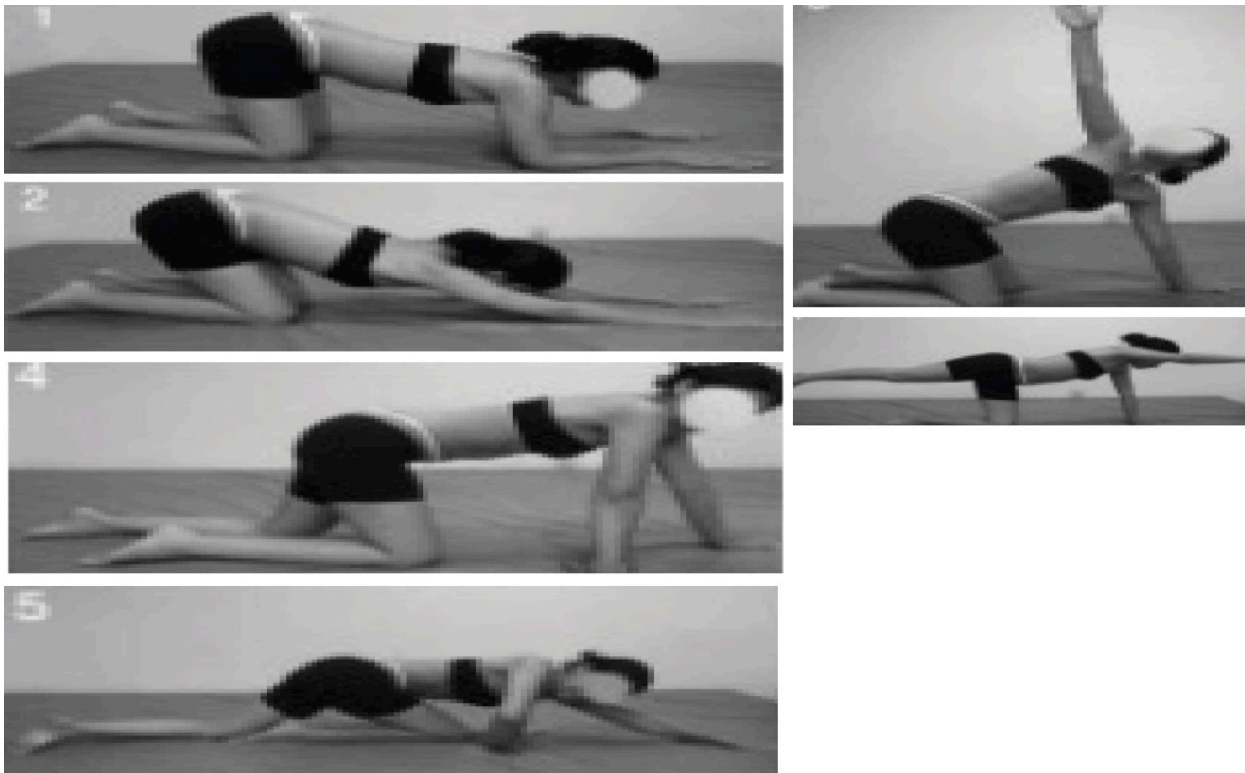
Indicaciones Dolor lumbar crónico, Estenosis de canal, Espondilo artrosis, Síndrome facetario, Discopatía.

Contraindicaciones Hernia discal aguda, Escoliosis, No haber realizado actividad física en mucho tiempo.

Recomendaciones:

- Realizar los ejercicios diariamente
- Realizar los ejercicios por debajo del umbral del dolor
- Realizar los ejercicios con ritmo continuo
- Seguir cada esfuerzo con un periodo de relajación

Técnica de Klapp



La técnica de Klapp es un conjunto de ejercicios de estiramiento y fortalecimiento muscular que se utiliza para corregir la postura de la espalda. Se basa en la idea de que posturas más primitivas pueden ayudar a realinear la columna vertebral.

Objetivo

- Corregir o disminuir la escoliosis
- Tratar otras curvas de la columna, como la hiperlordosis, rectificación lumbar o hipercifosis
- Corregir problemas posturales
- Corregir deformidades de la columna

Características

- Se basa en la observación de animales cuadrúpedos
- Consiste en seis posiciones adoptadas en cifosis y lordosis
- Incluye tres formas de deambulación
- parte de una posición inicial de descarga, sobre cuatro puntos de apoyo
- elimina la fuerza de gravedad sobre la curva escoliótica

Principios

Siempre se afecta la parte muscular y después la ósea

Se afectan los principales estabilizadores de la columna

Contraindicaciones

- Prolapso discal agudo,
- Inmediatamente después del reposo prolongado,
- En presencia de desviación lateral del tronco

Técnica de Mckensi:



Los ejercicios de McKenzie son movimientos repetidos o mantenidos que se usan para tratar y evaluar la columna y las extremidades. Se organizan en etapas y se adaptan a la gravedad del dolor del paciente.

Características

- Se basan en una historia clínica y en una exploración con movimientos repetidos
- Se observan los movimientos en los que aparece el dolor y en los que desaparece o mejora
- Se repiten los movimientos varias veces para reproducir la rutina diaria
- Se evalúa la respuesta de los síntomas y la movilidad

Objetivos

- Recuperar la función,
- Disminuir el dolor

Indicaciones

- Lumbalgia
- Ciática
- Hernias discales
- Dolor de cuello con irradiación a los brazos
- Dolor de espalda con irradiación a las piernas
- Adormecimiento de las extremidades

8.- Mecanismo de evaluación y anexos:

A todo el proceso de evaluación se le dará un puntaje de 5 puntos.

INFORMACIÓN PRÁCTICA

TEMA:

Nombre del estudiante: _____ Paralelo: _____

Fecha: _____

ASPECTOS	CRITERIOS DEL ESTUDIANTE
¿Cómo se sintió en el desarrollo de la práctica?	
¿Alcanzó los objetivos de aprendizaje planteados?	
¿La práctica le ha permitido ir desarrollando seguridad al realizar el procedimiento?	
¿El docente utilizó diversas herramientas pedagógicas en el desarrollo del tema?	
¿El grupo participó de forma organizada?	
¿Considera que tiene necesidades de tutoría?	
¿Las referencias bibliográficas apoyaron en proceso de aprendizaje?	
Sugerencias	

RÚBRICA PARA LA EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA

TEMA:

Nombre del estudiante:

----- Paralelo: -----

Fecha: ___ Docente: ----- Nota: -----

CRITERIOS	0.5 PUNTO Realiza	0 PUNTOS No realiza	Observaciones
1.- Realizo el evaluador una correcta desinfección de las manos.			
2.- Preparo el material			
3.- Instruyo al paciente sobre el procedimiento a realizarse.			
4.- utilizo los instrumentos solicitados para la valoración del paciente			
5.- Preparo la zona a utilizar para la evaluación.			
6.- Siguió el orden para la valoración del paciente.			
7.- Anoto los hallazgos de la valoración			
8.-Clasificación de los desechos adecuadamente			
9.- Deja el lugar de trabajo en orden			
			/5 PUNTOS

FIRMA DE LA/EL DOCENTE _____



TECNOLÓGICO
UNIVERSITARIO
PICHINCHA

