

PRINCIPALES LESIONES EN YOGA



M^a José Paralera Cazorla
Fisioterapeuta N^o Col.4637



RAQUIS



GENERALIDADES COLUMNA

- Formada por 7 vértebras cervicales, 12 dorsales, 5 lumbares, sacro y coxis. Mantiene y transmite peso del cuerpo a miembros inferiores y protección de médula espinal.
- Entre vértebra y vertebras cervical, dorsal y lumbar encontramos discos intervertebrales. Éstos están formados por el núcleo pulposo y anillo fibroso. Amortigua y distribuye cargas.
- Curvaturas fisiológicas: lordosis (cervical y lumbar) y cifosis (dorsal).

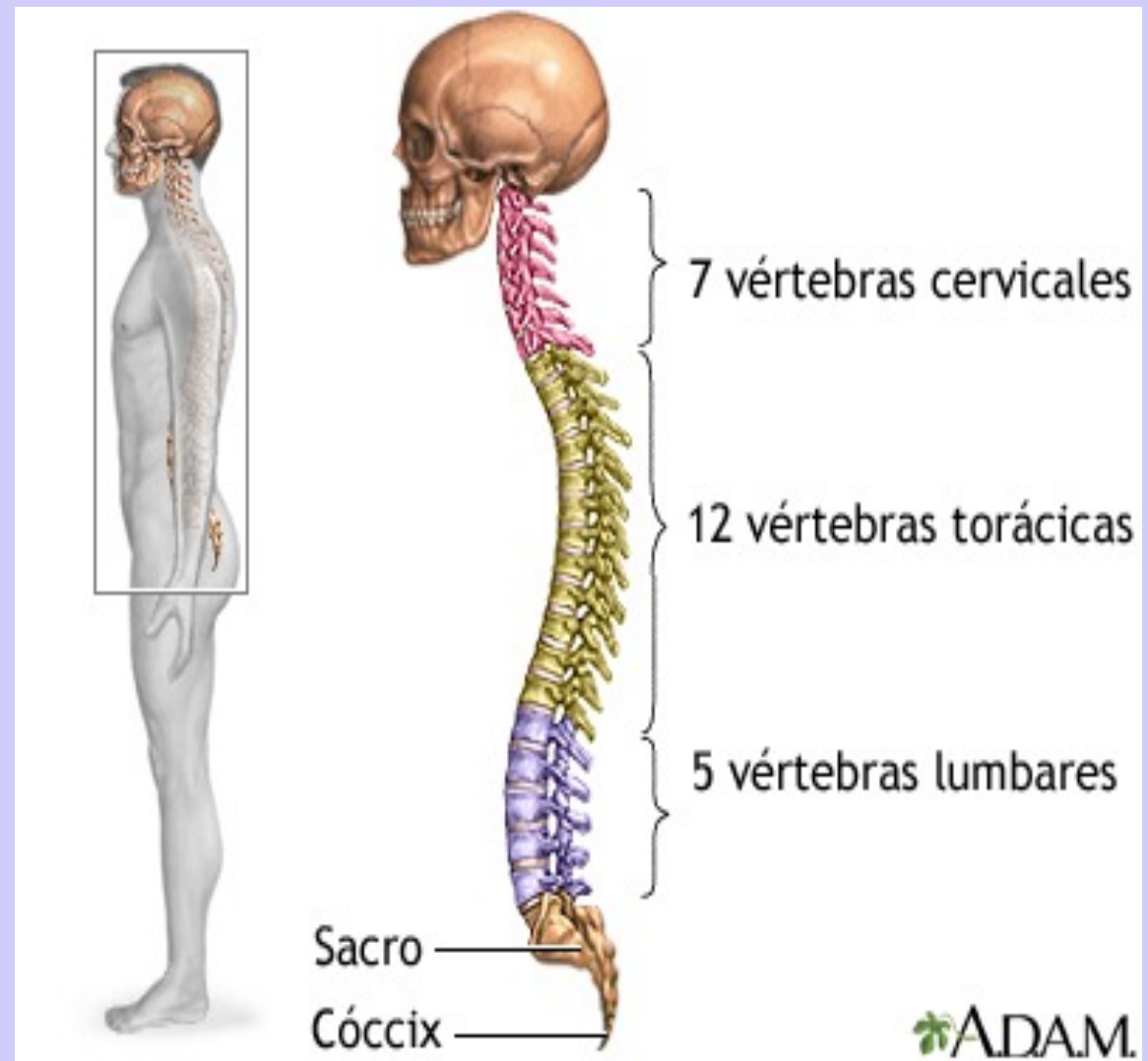
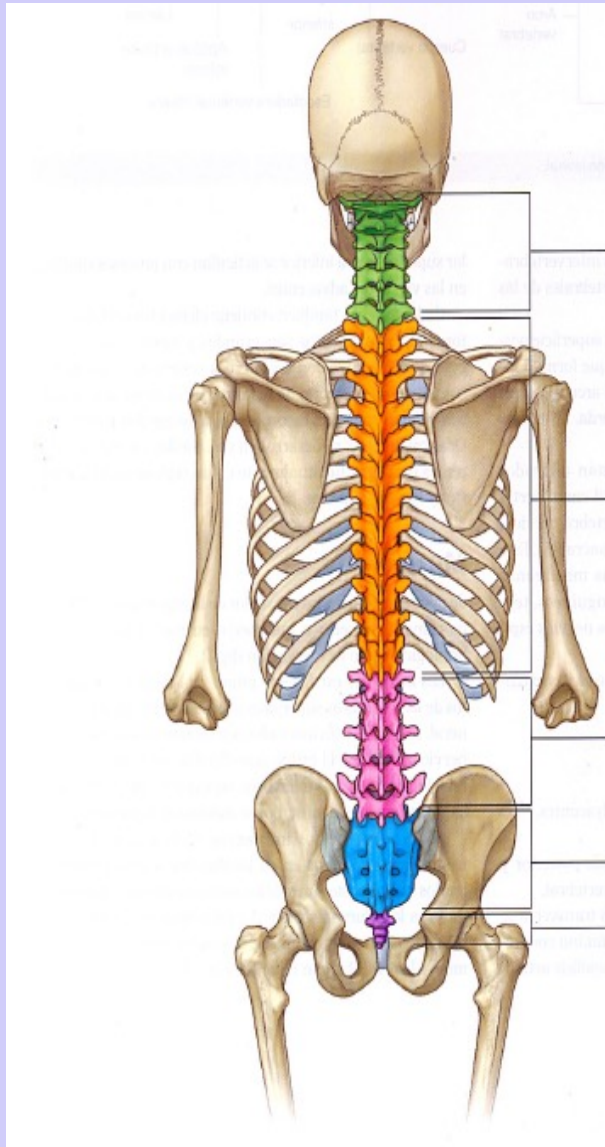
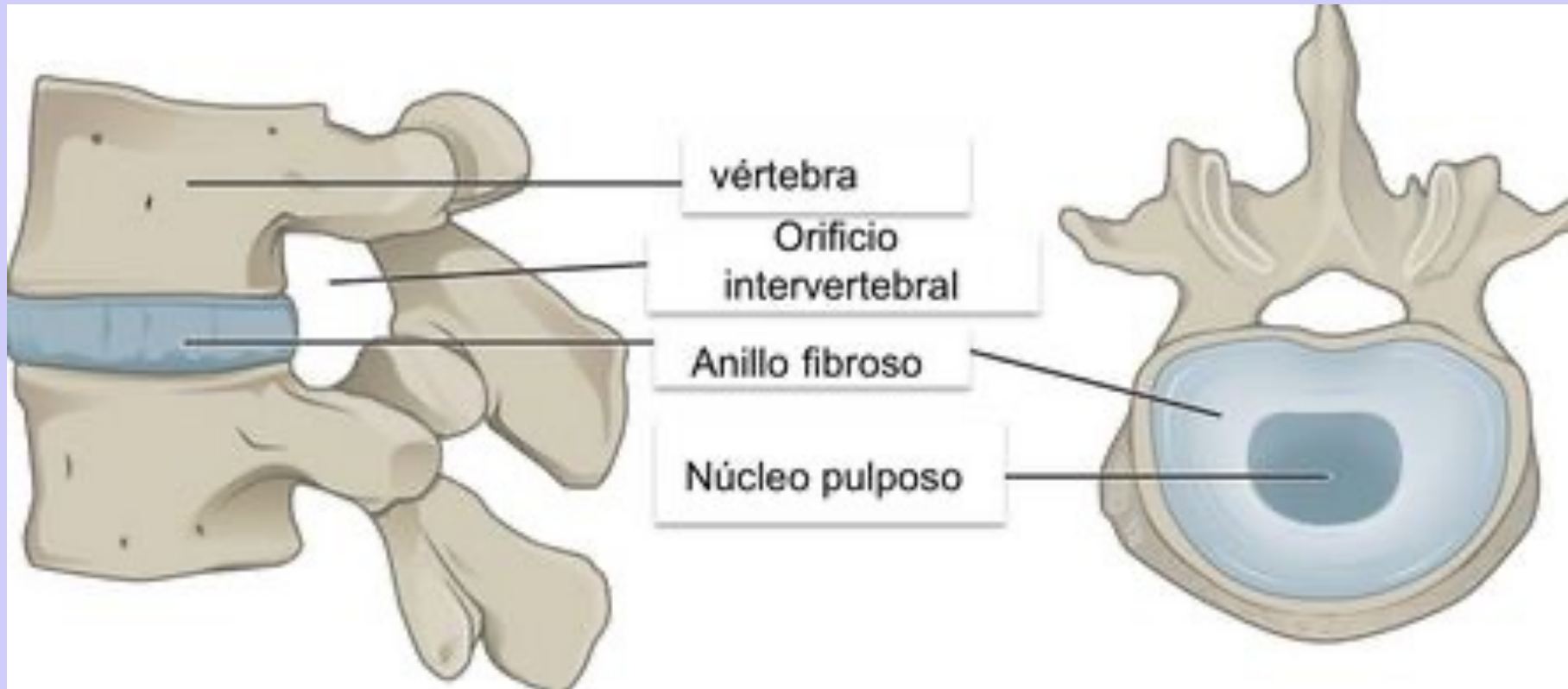


Imagen:<http://cvunefm.weebly.com/regiones.html#>



<http://dr-jorgecabrera.blogspot.com/2015/09/el-disco-intervertebral.html>

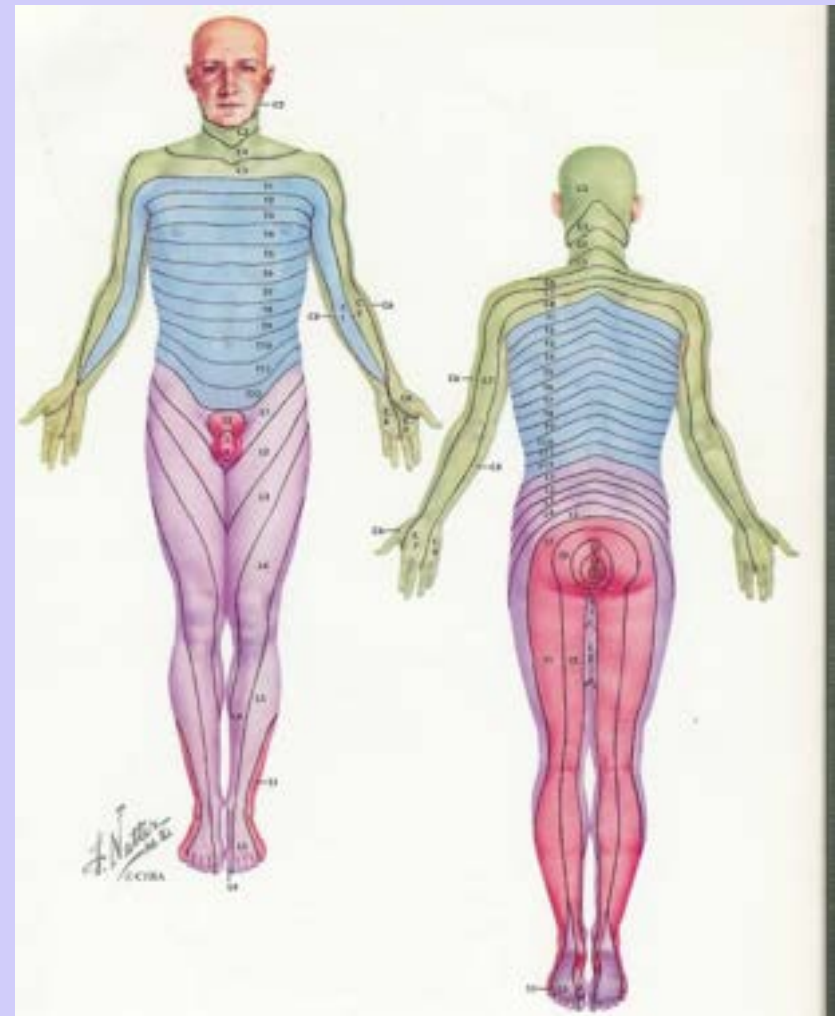
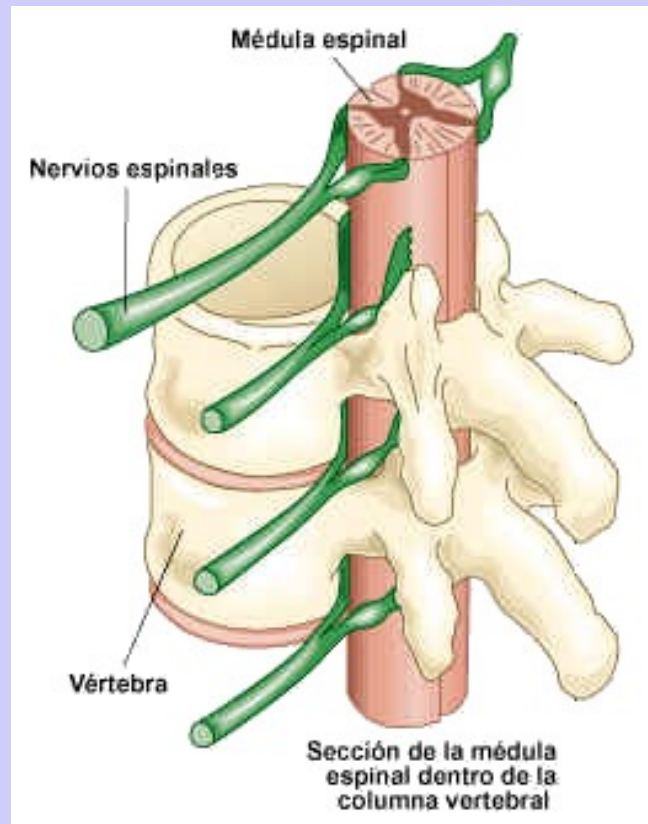


Imagen: <https://slideplayer.es/slide/1687603/>
<https://blogs.ucv.es/terapiaocupacional/baile-de-los-dermatomas-y-miotomas/>

Rango Articular

- Cervicales:
 - Flexión: 65°
 - Extensión: 40°
 - Inclinationes laterales: 35°
 - Rotaciones: 50°
- Dorsales:
 - Flexión: 35°
 - Extensión: 25°
 - Inclinationes laterales: 20°
 - Rotaciones: 35°

Rango Articular

- Lumbares:
 - Flexión: 50°
 - Extensión: 35°
 - Inclinationes laterales: 20°
 - Rotaciones: 5°

LESIONES DE COLUMNA VERTEBRAL

AHIMSA

No violencia, No dolor

ALTERACIONES EN CURVATURAS FISIOLÓGICAS

Hipercifosis

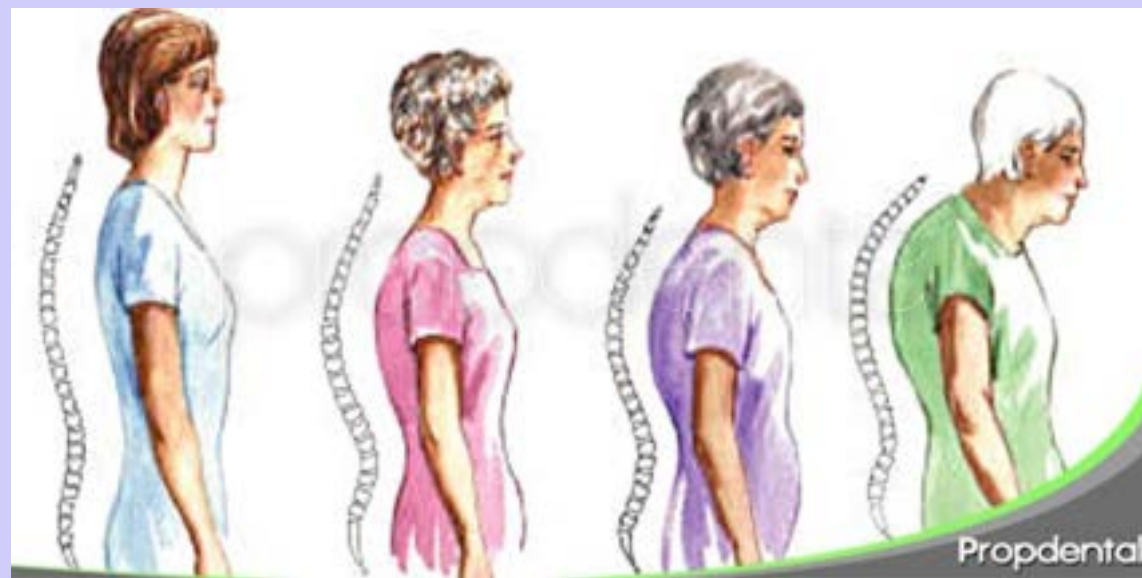


Imagen:<http://tempore.org/post/hipercifosis-dorsal-vivir-encorvado-no-es-una-opcion>

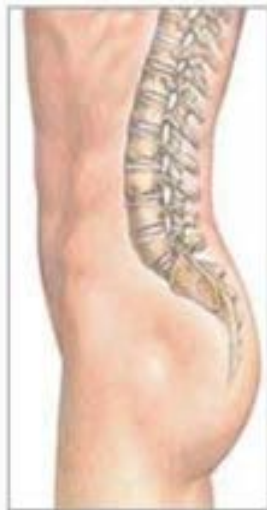
ALTERACIONES EN CURVATURAS FISIOLÓGICAS

- Causas hipercifosis:
 - Acuñamiento vertebral (p.ejem: Enfermedad Scheuermann)
 - Mala higiene postural
 - Disminución fuerza extensora espalda
 - Adolescencia (crecimiento rápido, desarrollo)

ALTERACIONES EN CURVATURAS FISIOLÓGICAS

Hiperlordosis

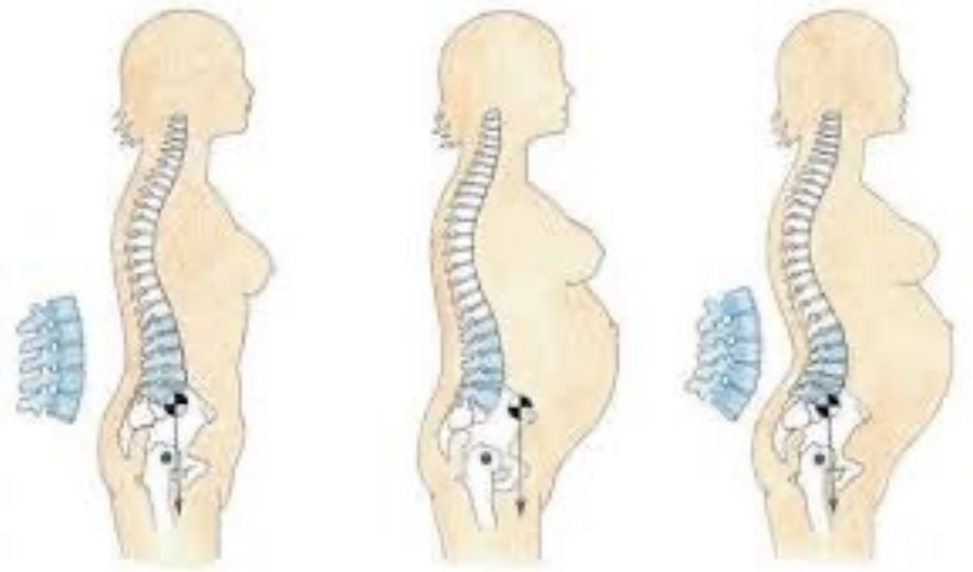
Columna vertebral normal



Lordosis de la columna vertebral



Curvatura lumbar exagerada



ADAM.

Imagen: <https://periodicosalud.com/hiperlordosis-causas-sintomas-tratamiento/>
<https://www.fisioterapiaetc.com/hiperlordosis-lumbar/>

ALTERACIONES EN CURVATURAS FISIOLÓGICAS

- Causas hiperlordosis:
 - Tacones
 - Obesidad
 - Prácticas deportivas muy técnicas : ballet
 - Personas muy sedentarias (debilidad abdominal)

ALTERACIONES EN CURVATURAS FISIOLÓGICAS

RECTIFICACIÓN VERTEBRAL

Ausencia o disminución de alguna o varias curvaturas fisiológicas.

Causas:

- Mala higiene postural
- Sedentarismo
- Congénito
- Lesiones



Imagen: <https://buenoparalasalud.com/la-mitad-de-las-bajas-laborales-se-debe-a-una-patologia-de-columna-vertebral/>

Asanas beneficiosas

Hipercifosis

Utkatasana o La Silla

Dandasana o postura del palo recto

Dhanurasana o El arco

Asanas beneficiosas

Hipercifosis

Setu Bandasana o El puente

Bhujangasana o la cobra

Parvatasana o postura de la montaña

Ustrasana o postura del camello

Asanas perjudiciales

Hipercifosis

Paschimottanasana o La pinza

Pranatasana o El niño

Garbhasana o postura del feto

Konasana

Asanas beneficiosas

Hiperlordosis

Postura Gran Mudra ó Yoga Mudrasana o El sello del yoga

Paschimottanasana o La pinza

Kurmasana o La tortuga

Uttanasana

Asanas beneficiosas

Hiperlordosis

Halasana o el arado

Avasastikasana o Postura en cuclillas

Parivrtta Parsvakonasana

Asanas perjudiciales

Hiperlordosis

Parivrtta Trikonasana o Triangulo de cuerpo torcido

Chakrasana o La rueda

Bhujangasana o la cobra

Salabhasana o El saltamontes

Dhanurasana o El arco

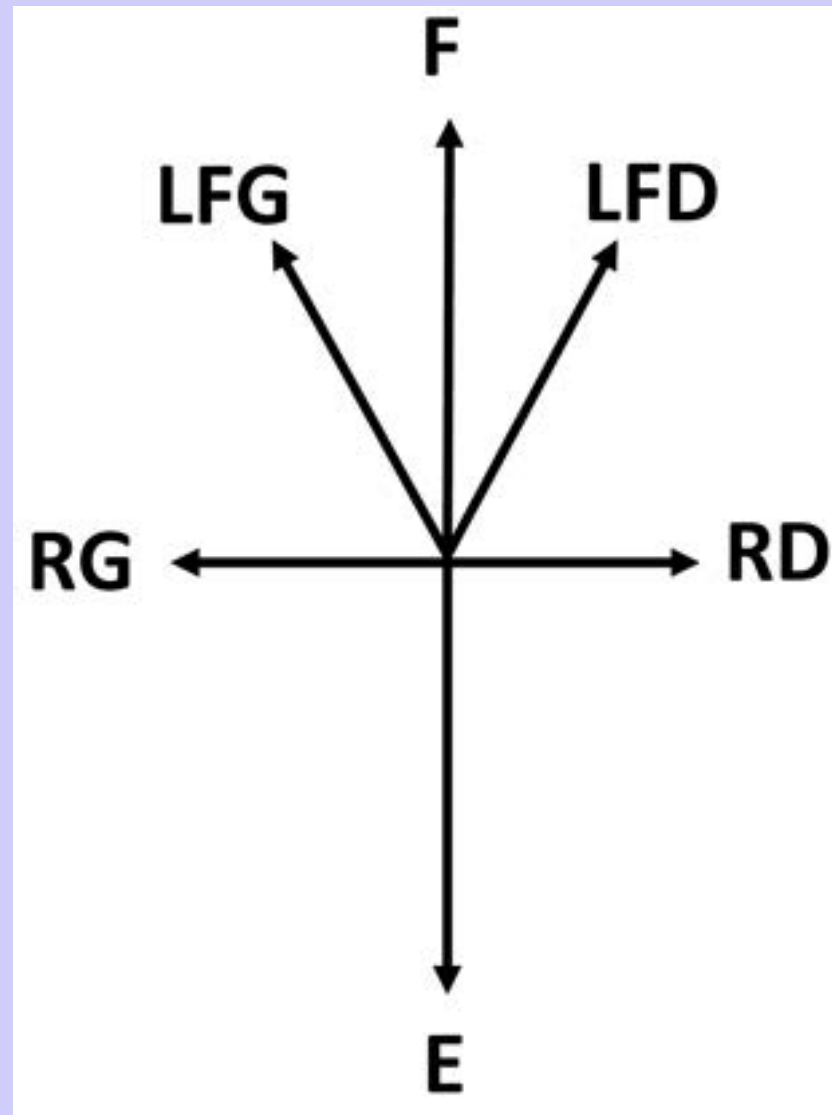
Rectificación vertebral

- Dependiendo del segmento vertebral comprometido, actuaremos favoreciendo la curvatura fisiológica que esté afectada.
- Por ejemplo:
 - Asanas beneficiosas rectificación cifosis:

Marjarasana o postura del gato

Paschimottanasana o La pinza

Estrella de Maigne



ESCOLIOSIS

- Curvatura/s lateral/es en la columna. Forma de S ó C.
- Causas: neuromusculares, idiopática, congénita , lesiones, tumores o infecciones.
- Estructurada y no estructurada.

ESCOLIOSIS



Asanas beneficiosas

Escoliosis

Marjarasana o postura del gato

Parivrtta Trikonasana o Triangulo de cuerpo torcido

Asanas beneficiosas

Escoliosis

Vasistha

Matsyendrasana o torsión columna vertebral

Nitambasana o postura de estiramiento de caderas

Jatara Parivartanasana

Algias

- “Algia”: dolor
- Dependiendo del segmento comprometido:
 - cervicalgia
 - dorsalgia
 - lumbalgia
- Puede ser: muscular, óseo, neurálgico o articular.
- Duración: de 2 a 3 días a una semana

Algias

- Tener en cuenta la regla del no dolor.
- Realizar asanas que trabajen todo el rango articular del segmento dolorido, buscando el estiramiento y el mantenimiento del rango articular completo.

Cervicalgias

Asanas beneficiosas

Bhujangasana (cobra, extensión)

Paschimottasana (flexión)

Parighasana (estiramiento lateral)

Marjarasana o postura del gato

Jatharaparivartanasana (rotación)

Evitar: invertidas y posiciones dolorosas

Dorsalgias

Asanas beneficiosas

Marjarasana o postura del gato

Bhujangasana (cobra, extensión)

Uttanasana (pinza de pie, flexión)

Parighasana (estiramiento lateral)

Trikonasana con R

Evitar: posiciones dolorosas y invertidas.

Lumbalgias

Asanas beneficiosas

Marjarasana o postura del gato

-

Parivrtta Parsvakonasana

Uttanasana (pinza de pie, flexión)

Bhujangasana (cobra, extensión)

Matsyendrasana o torsión columna vertebral (rotación)

Evitar: posiciones dolorosas y invertidas.

HERNIAS DISCALES



HERNIAS DISCALES

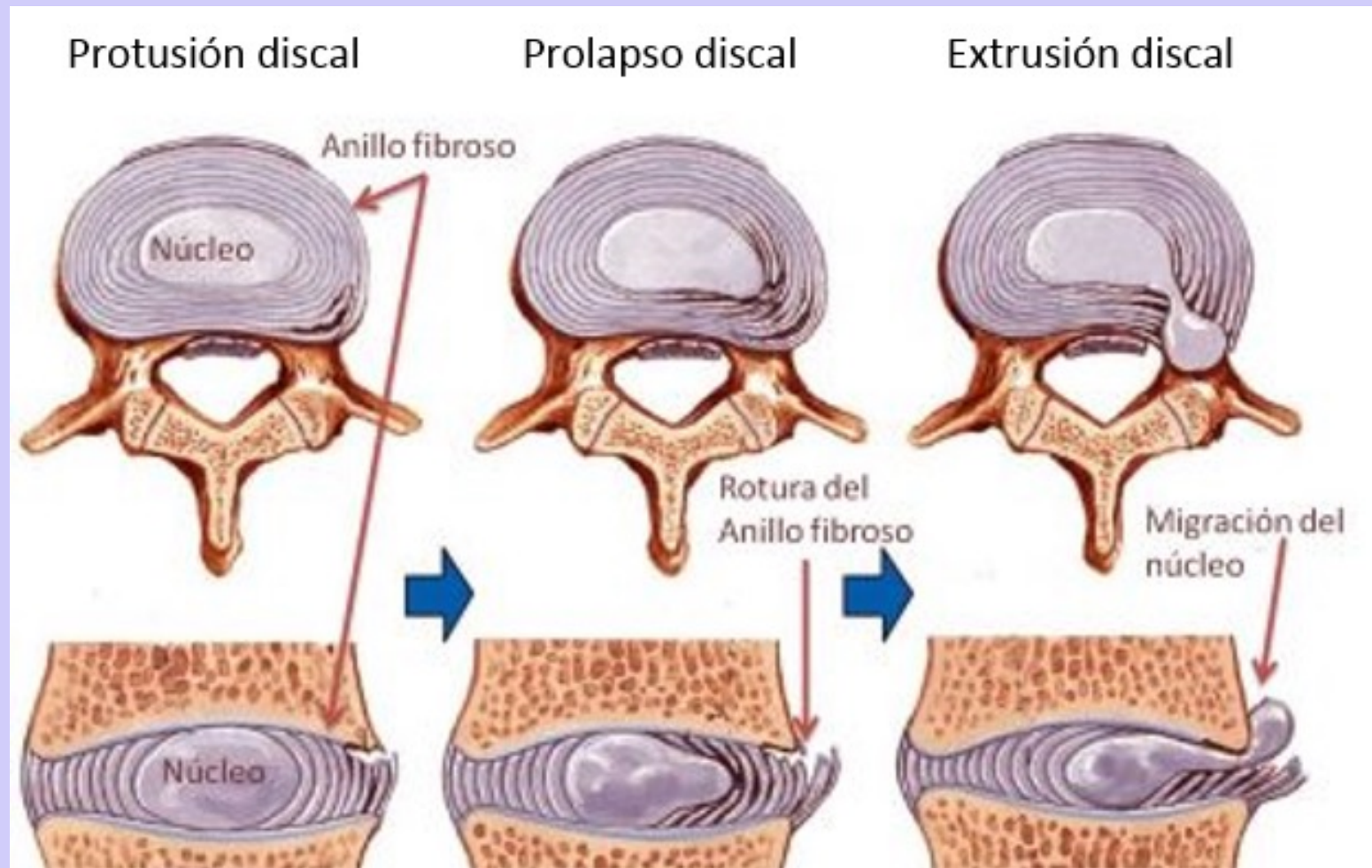
- Las más frecuentes C5-C6 y L4-L5. Segmentos de mayor movilidad.
- Causas: obesidad, mala higiene postural, degeneración o envejecimiento del disco, movimientos de rotación continuados,...

HERNIAS DISCALES

TIPOS:

- Protusión: núcleo pulposo se desplaza en el disco. Fibras internas del anillo se rompen.
- Hernia discal contenida: rompe fibras del anillo y contacta con ligamento longitudinal.
- Hernia discal extruída: rompe fibras del ligamento longitudinal posterior.Contacta con médula o raíces.
- Hernia discal secuestrada: núcleo pulposo pierde contacto con anillo totalmente.

HERNIAS DISCALES



HERNIAS DISCALES DERMATOMAS

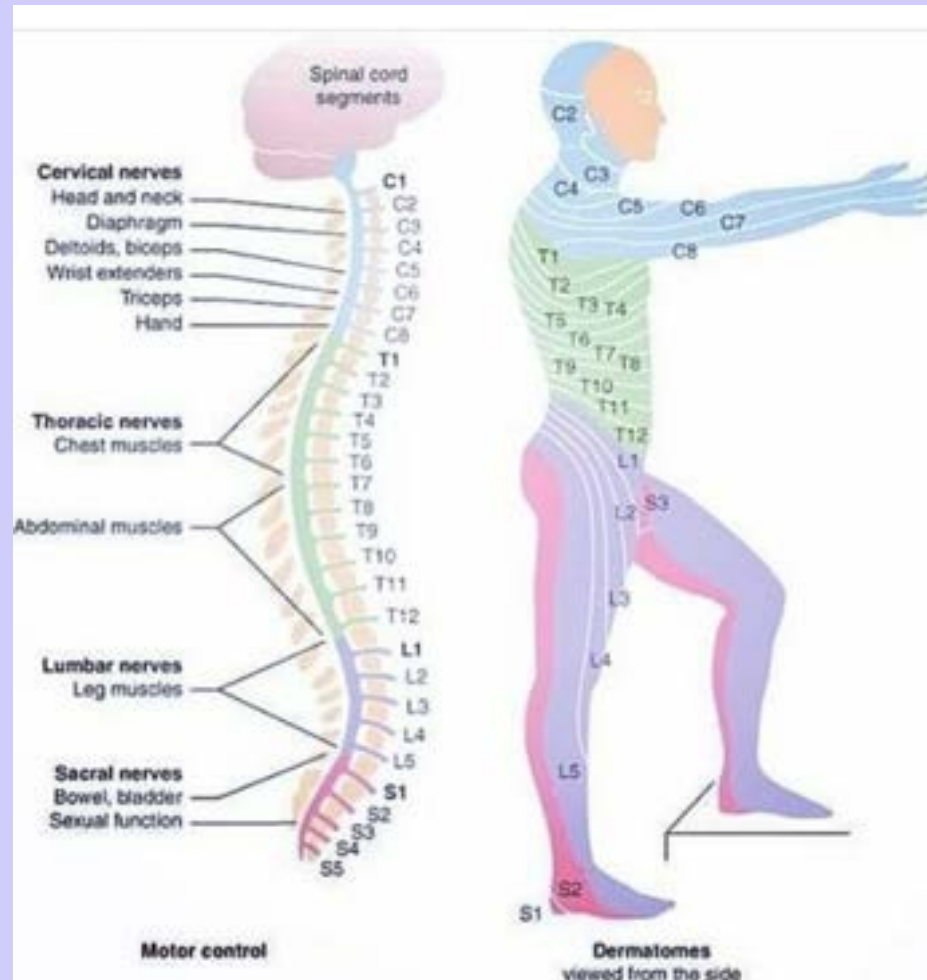


Imagen: <https://deskgram.net/explore/tags/dermatoma>

HERNIAS DISCALES



Imagen:https://www.youtube.com/watch?v=5U0UxqwCs_s

Asanas beneficiosas

Pavana Multasana o Postura para aliviar gases

Purvottanasana o Postura de la tabla

Svanasana o Perro hacia abajo

Phalakasana

Utkatasana o La Silla

Tadasana o La Montaña

Vrksasana o El Árbol

Asanas contraindicadas

Bhujangasana (Cobra)

Inversiones (sobre todo en hernia cervical)

Dhanurasana

Paschimottanasana

Uttanasana

CIÁTICA

- Compromiso del Nervio Ciático (de L4 a S3).
- Causas:
 - Hernia lumbares
 - Síndrome del Piramidal
 - Estenosis raquídea
 - Fracturas o lesiones pélvicas
 - Embarazo.....
- Síntomas: dolor , hormigueo , entumecimiento por todo el recorrido nervioso (parte posterior y/o externa de la pierna).



CIÁTICA

- Regla del NO DOLOR
- Tener en cuenta la causa

Asanas perjudiciales

Uttanasana

*Todas aquellas que impliquen **flexión** o extensión forzada

CIÁTICA

Asanas beneficiosas

Parivrtta Parsvakonasana

Goraksasana o postura escondida
(Mariposa)

Utkatasana (silla)

Pavana Multasana o Postura para aliviar
gases

ARTROSIS Y ARTRITIS



ARTROSIS vs ARTRITIS

DIFERENCIAS	ARTROSIS	ARTRITIS
CAUSAS	-ENVEJECIMIENTO -SOBREPESO -MOVIMIENTOS REPETITIVOS -MENOPAUSIA -LESIONES	-INFECCIÓN EN MEMBRANA SINOVIAL (virus,hongo,bacteria) -FALLO SISTEMA INMUNOLÓGICO *
SÍNTOMAS	-DOLOR -INFLAMACIÓN -RIGIDEZ ARTICULAR -REDUCCIÓN MOVILIDAD -DERRAME LÍQUIDO SINOVIAL	-DOLOR -INFLAMACIÓN -ENROJECIMIENTO -RIGIDEZ ARTICULAR

* Reumatismo articular,Gota,Reumatismo Psoriasico,Espondiloartritis Anquilosante,.....

ARTROSIS vs ARTRITIS

DIFERENCIAS	ARTROSIS	ARTRITIS
PRINCIPALES LOCALIZACIONES	-RODILLA -CADERAS -MANOS (especialmente el pulgar) -COLUMNA	-ARTICULACIONES PEQUEÑAS (tobillos, dedos, manos, muñecas)
EVOLUCIÓN	-EVOLUCIÓN PROGRESIVA Y LENTA -RECIDIVAS SEGUIDAS DE REMISIÓN -DOLOR AL MOVIMIENTO	-INICIO BRUSCO -ELEVACIÓN CALOR, ENROJECIMIENTO -DOLORES INTENSOS A LA MOVILIZACIÓN -FIEBRE -DERRAMES

ARTROSIS vs ARTRITIS

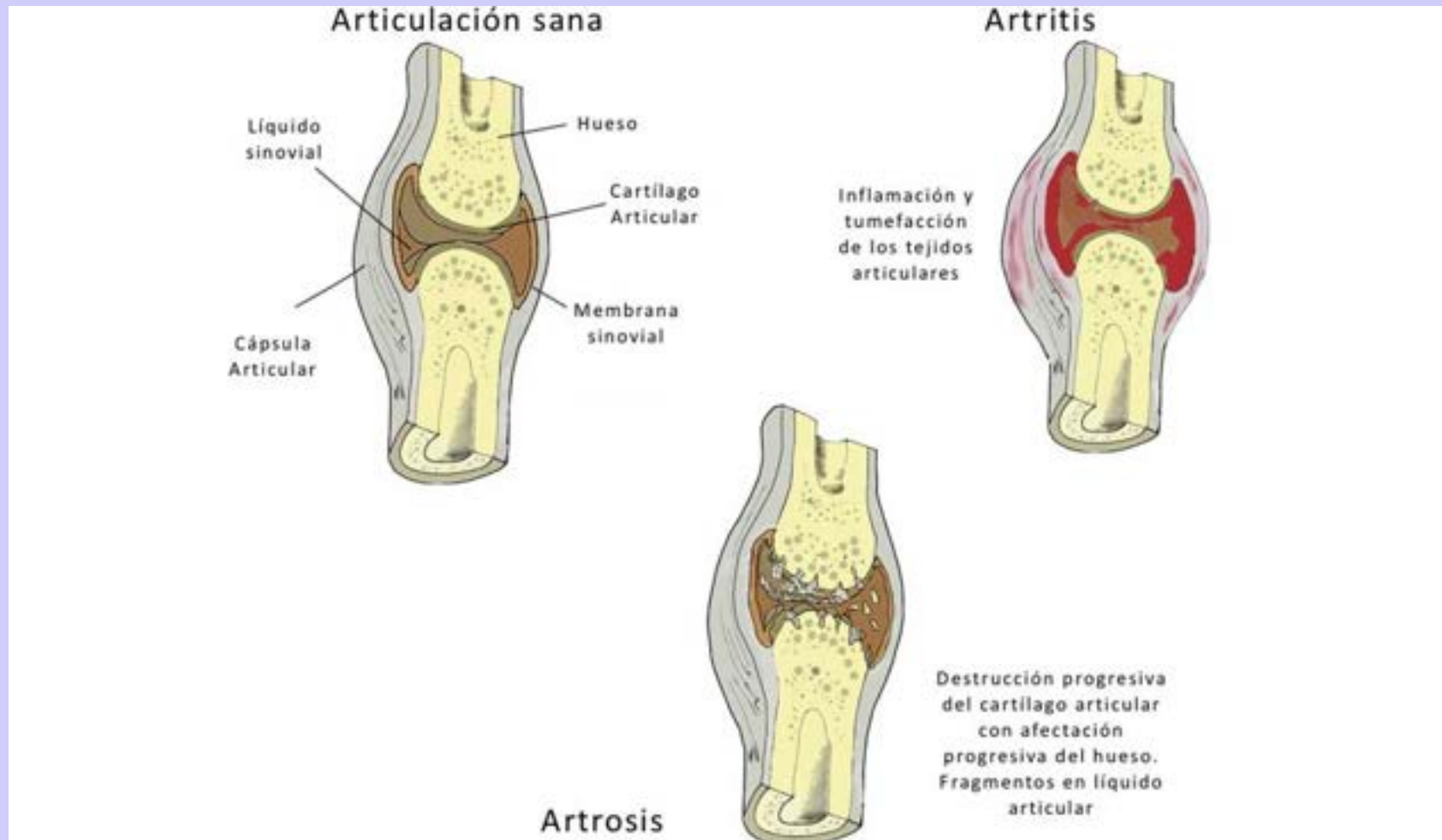


Imagen: <https://www.sportlife.es/salud/articulo/diferencias-entre-artrosis-y-artritis>

ARTROSIS vs ARTRITIS

CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA AL REALIZAR YOGA:

- No realizar posiciones que comprometan a la articulación afectada en brotes de dolor.
- Podemos alargar la respiración sobretodo la espiración cuando realicemos las asanas para mejorar circulación de articulaciones y estructuras vecinas.
- Pretendemos frenar lo máximo posible la rigidez de la articulación.

ARTROSIS vs ARTRITIS

CLASES ARTRITIS:

- INFLAMATORIAS: componente genético , causa desconocida.Sistema inmune “se equivoca”
- MICROCRISTALES (gota, condrocalcinosis): presencia de cristales.
- SÉPTICAS: urgencia médica(infección puede diseminarse), provocan destrucción articulación.

CERVICOARTROSIS

Asanas beneficiosas

-

Balasana o El niño

Tadasana o La Montaña

Vrksasana o El Árbol

Postura de la atención

Setu Bandasana (Puente)

CERVICOARTROSIS

Asanas perjudiciales

Halasana o el arado

Salamba Sarvangasana o la Vela

Sirsasana o postura sobre la
cabeza

VÉRTIGOS

- Desorientación e inestabilidad en episodios que van desde minutos hasta horas.
- Puede ser de origen periférico (oído), central (afectación pares craneales, ataxia, visión doble , trastornos de consciencia,...) o mixtas.
- Vértigo de origen cervical: no está demostrado. Síntoma frecuente en las cervicalgias que acompañan de dolor y limitación funcional (¿receptores cervicales?).

VÉRTIGOS

- Normalmente van unidos a movimientos de rotación y/extensión; así como a ritmo rápido en los movimientos.
- Las personas que sufren vértigo suelen evitar el movimiento que lo produce, con la posible consecuencia de pérdida de rango articular.
- Puede acompañarse de náuseas, pérdida equilibrio y sensación de desmayo.

VÉRTIGOS

PAUTAS A TENER EN CUENTA

- Realizar asanas de equilibrio cerca de la pared.
- Seguir con la mirada el movimiento que se va a realizar con la cabeza.
- Realizar los cambios de posición de manera lenta.
- PROHIBIDO INVERTIDAS o asanas como Dhanurasana.
- En asanas como Trikonasana siempre mirar al frente, nunca a nuestra mano.

VÉRTIGOS

PAUTAS A TENER EN CUENTA

- Posición del niño con almohada en frente para mantener el cuello neutro, la posición con piernas elevadas en la pared y la de mariposa, son buenas para que durante el vértigo nos relajemos.
- Nunca olvidar respirar.
- Cuando se pase la fase de vértigo, empezaremos a trabajar posiciones que impliquen la amplia movilidad de las cervicales.

TORTÍCOLIS

- Contractura muscular a nivel cervical que obliga a mantener una posición de rotación de la cabeza.
- Causas:
 - Tortícolis Muscular Congénita
 - Mala higiene postural
 - Infecciones
 - Traumatismos
 - Malos gestos deportivos.....

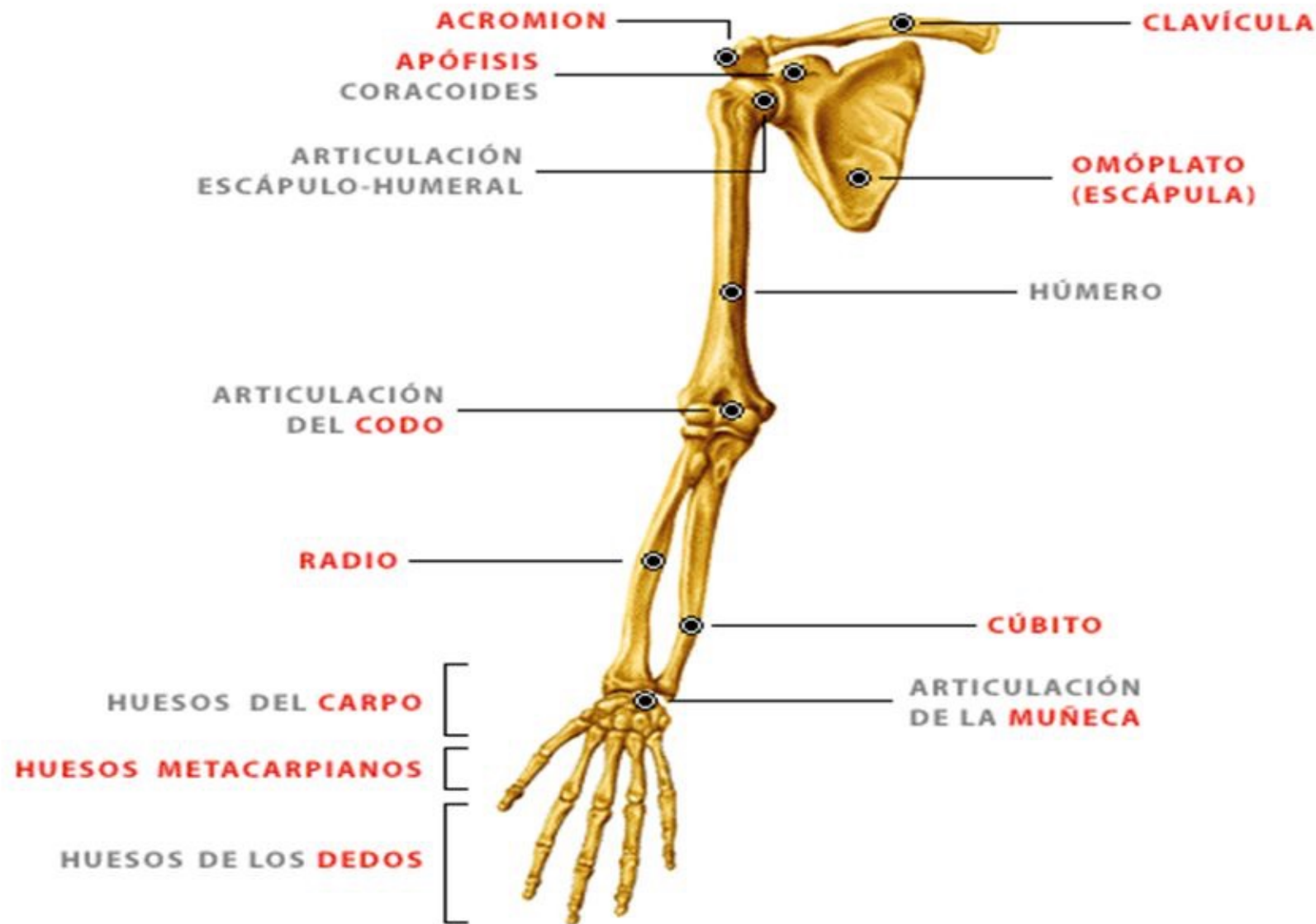
TORTÍCOLIS

- Ejercicio tras proceso agudo, NO DOLOR.
- Se propondrán asanas que flexibilicen la región cervical a favor de movimientos no dolorosos.
- Conforme el/la alumn@ vaya evolucionando favorablemente iremos añadiendo la movimientos.
- Estrella Maigne.
- Acompañar con respiraciones para mejorar los estiramientos a favor de movimientos limitados.

MIEMBROS SUPERIORES



Osteología de Miembro Superior



Biomecánica

HOMBRO

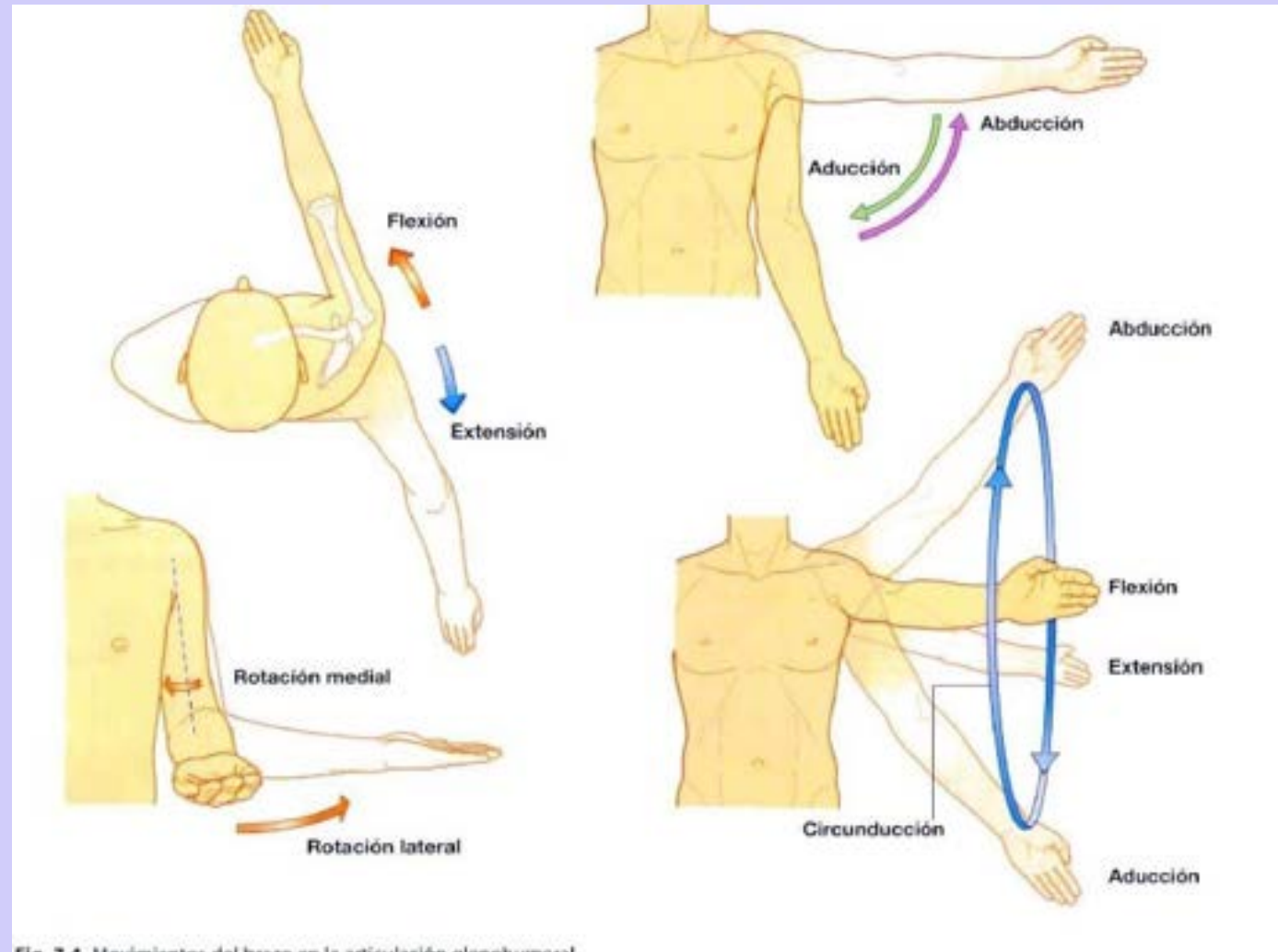


Fig. 7.4. Movimientos del brazo en la articulación glenohumeral.

Biomecánica

CODO

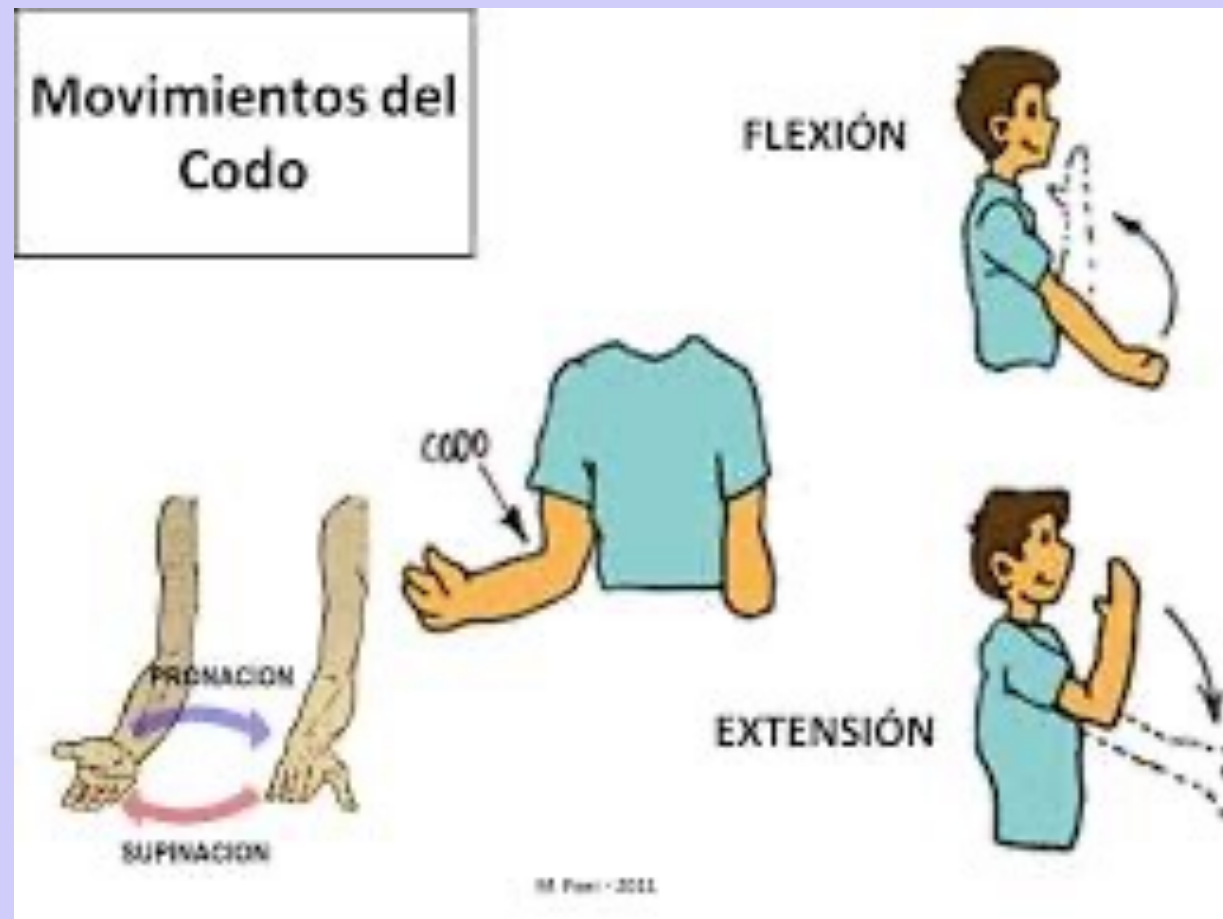


Imagen: <https://www.amicivirtual.com.ar/Anatomia/10CodoAntebrazo.pdf>

Biomecánica

MUÑECA Y MANO

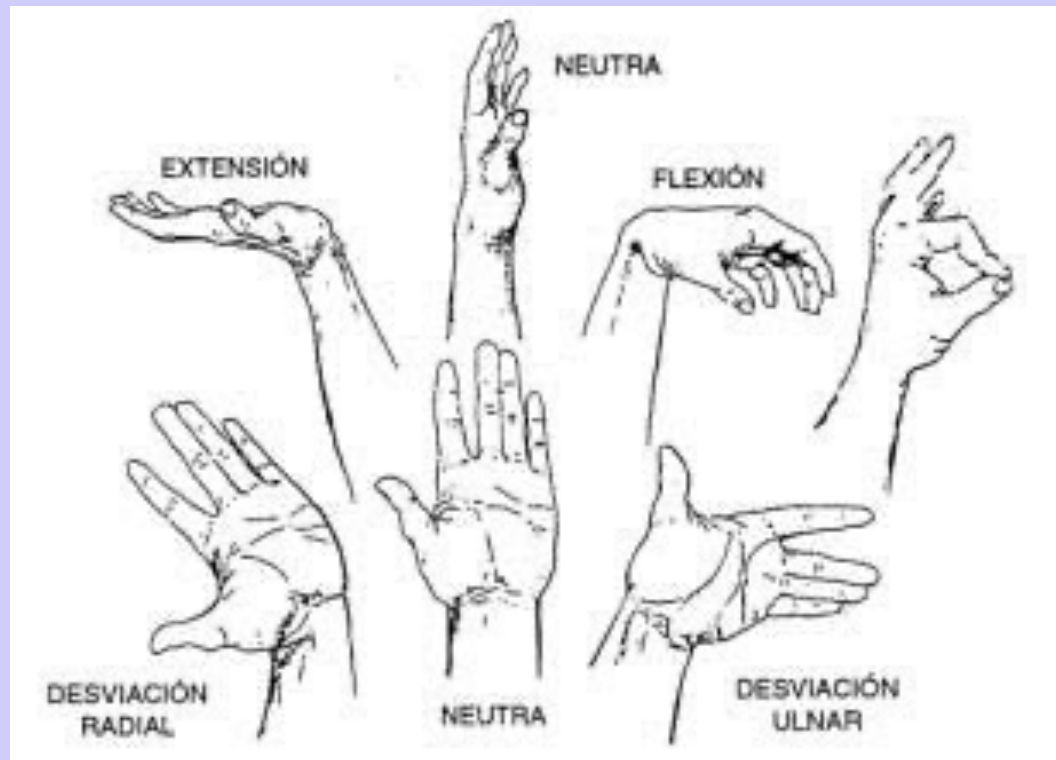


Imagen: <https://estrucplan.com.ar/producciones/contenido-tecnico/p-higiene-industrial/ergonomia-aplicada-a-las-herramientas-02o-parte/>

Manguito Rotadores

ANATOMÍA DE MANGUITO DE LOS ROTADORES

Subescapular



Infraespinoso



Supraespinoso



Redondo menor



Imagen: <https://mariajesuscoll.com/2017/03/10/el-manguito-rotador/>

Fenómeno de Codman

Precaución a partir de los 90° de abducción. Rotar externamente el miembro superior, ya que si se realiza en rotación interna puede haber compresión del manguito de los rotadores con el acromión.



Imagen: <http://www.kynet.com.ar/que-es-el-manguito-rotador-por-que-duele-el-hombro>

LESIONES DE MIEMBROS SUPERIORES

TENDINITIS HOMBRO

- Inflamación o irritación del tendón. Tendón bicipital y tendón manguito rotadores (más frecuentes).
- Causas:
 - movimientos repetitivos
 - lesión
 - distensión
 - postura incorrecta
 - esfuerzos de los tejidos por una mala alineación de la articulación
 - dismetría
 - artritis....

PATOLOGÍAS MÁS FRECUENTES EN MIEMBROS SUPERIORES

TENDINITIS HOMBRO

- Síntomas:
 - Dolor al movimiento
 - Hinchazón leve
 - Sensibilidad
- Evolución:
 - mejora con reposo y tratamiento
 - si se mantiene en el tiempo puede dar lugar a degeneración de tejidos

PATOLOGÍAS MÁS FRECUENTES EN MIEMBROS SUPERIORES

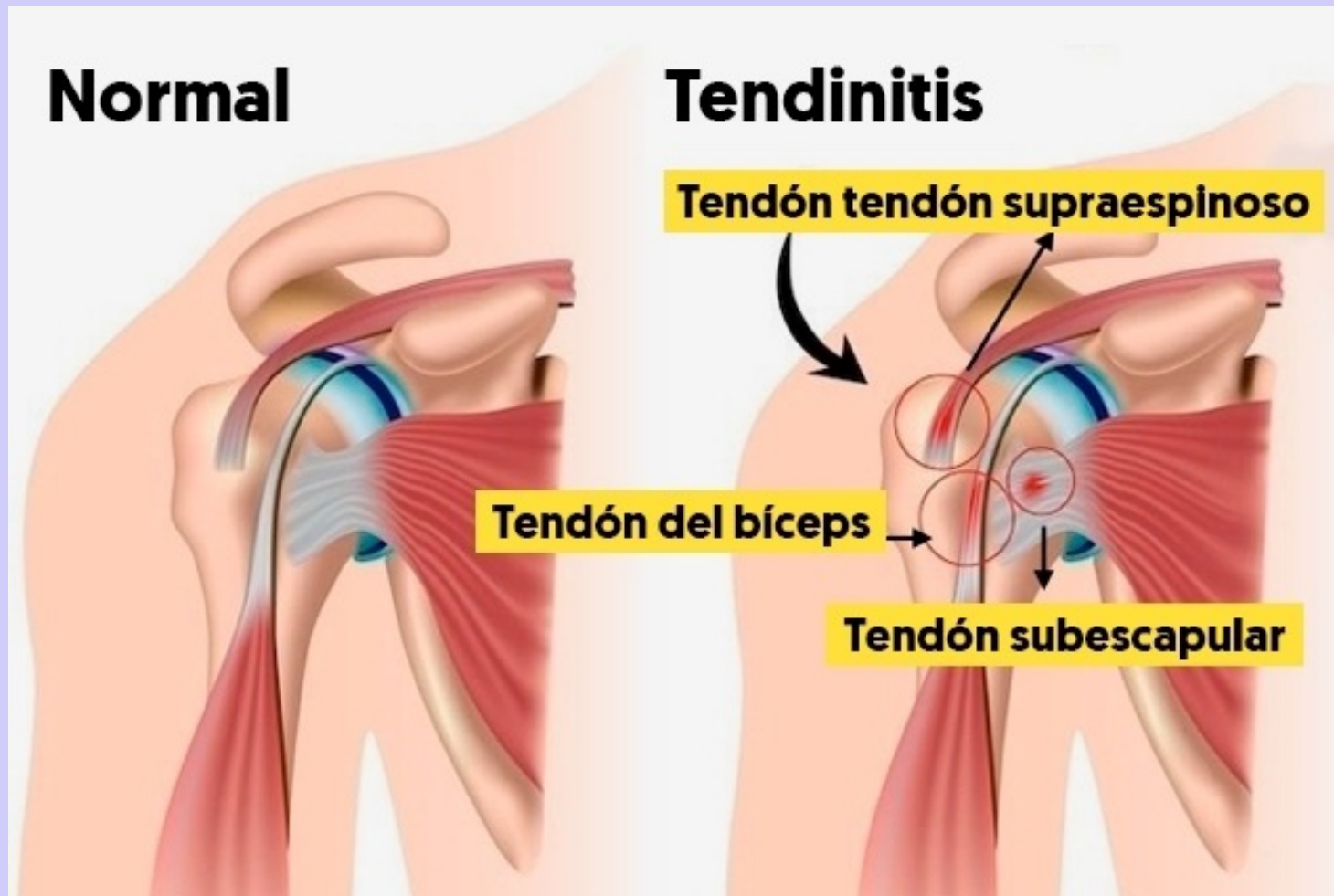


Imagen: <https://www.tuasaude.com/es/tendinitis-en-el-hombro/>

Tendinitis

Asanas beneficiosas

Trikonasana

Svanasana o Perro hacia abajo

Guerrero II

Chatuspadasana o postura del cuadrúpedo

Tendinitis

Asanas perjudiciales

Natarajasana o la postura de la bailarina

Purvottanasana o Postura de la tabla

Sirsasana o postura sobre la
cabeza

Gomukhasana (o cabeza de vaca)

Hombro Congelado

- Capsulitis adhesiva. Capsula inflamada que provoca dolor al movimiento.
- Causas:
 - Idiopática
 - Tiroides, diabetes, menopausia
 - lesiones
 - accidente cerebro vascular
 - inmovilización prolongada

Hombro Congelado

- Evolución:
 - Congelamiento: Instauración de dolor. Disminuye balance articular. 6 semanas a 9 meses.
 - Congelado: dolor puede remitir pero rigidez permanece. Limita AVD. Entre 4-6 meses.
 - Descongelamiento: recuperación de movilidad y fuerza muscular. De 6 meses a 2 años.

Hombro Congelado

Asanas

- Debemos tener en cuenta qué movimientos son los más afectados en cuanto a pérdida de balance articular. Actuaremos proponiendo asanas que mejoren la completa movilidad del hombro teniendo en cuenta las retracciones y dolor que pueda tener nuestro/a `alumn@`.

Hombro Congelado

Asanas

Salabhasana o El saltamontes (extensión)

Parivrtta Parsvakonasana***adaptar

Saludo al Sol **(adaptar)**

Matsyendrasana o torsión
columna vertebral (rotación)

Ardha-Chandrasana o Luna creciente (ABD)

ARTROSIS HOMBRO

- Tener en cuenta movimiento dolorosos. Adaptación asanas.
- Mantener rango articular.
- Tener en cuenta que la artrosis suele afectar varias articulaciones a la vez.
- Respetar periodos dolorosos.

CODO



CODO TENDINITIS

- Muy frecuente
- Tendinitis lateral-codo tenista . Afecta a extensores
- Tendinitis medial- codo golfista. Afecta a flexores.
- Recomendaciones:
 - calentar
 - hidratación
 - evitar movimientos repetitivos
 - ejercitar flexibilidad y fuerza

CODO TENDINITIS

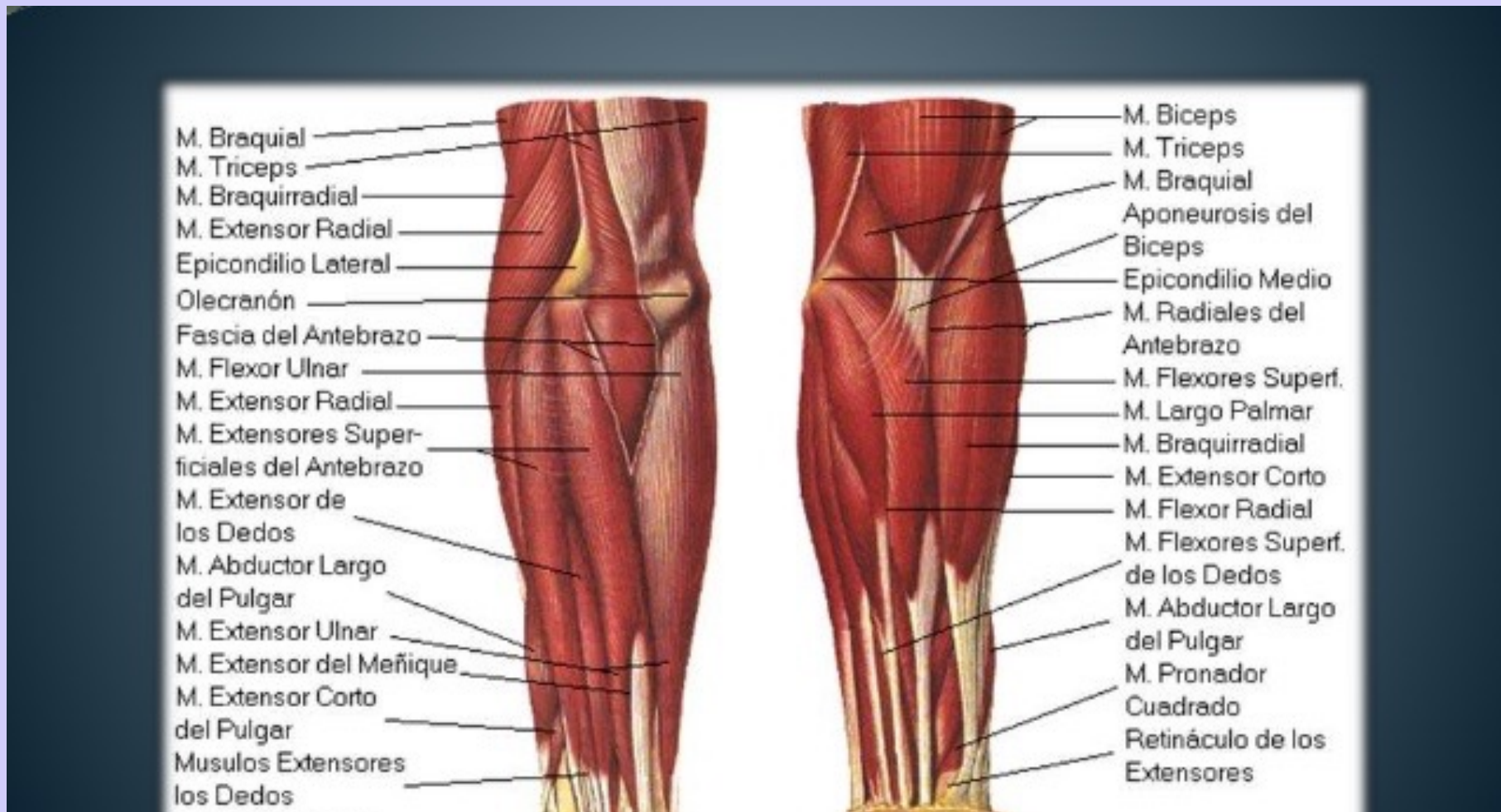


Imagen: <https://es.slideshare.net/JesusVillasmil/unidad-iv-el-sistema-muscular>

Tendinitis codo

Asanas beneficiosas

Guerrero I

Parsvottanasana

Trikonasana

Navasana (la barca)

Matsyendrasana o torsión
columna vertebral (rotación)

Tendinitis codo

Asanas perjudiciales

Kakasana (cuervo)

Bhujangasana (Cobra)

Sirsasana o postura sobre la
cabeza

ARTICULACIÓN RADIO CUBITAL DISTAL



ARTICULACIÓN RADIO CUBITAL DISTAL



Imagen: <http://fisioactividad.blogspot.com/2013/01/complejo-articular-de-la-muneca-y-mano.html>

ARTICULACIÓN RADIO CUBITAL DISTAL

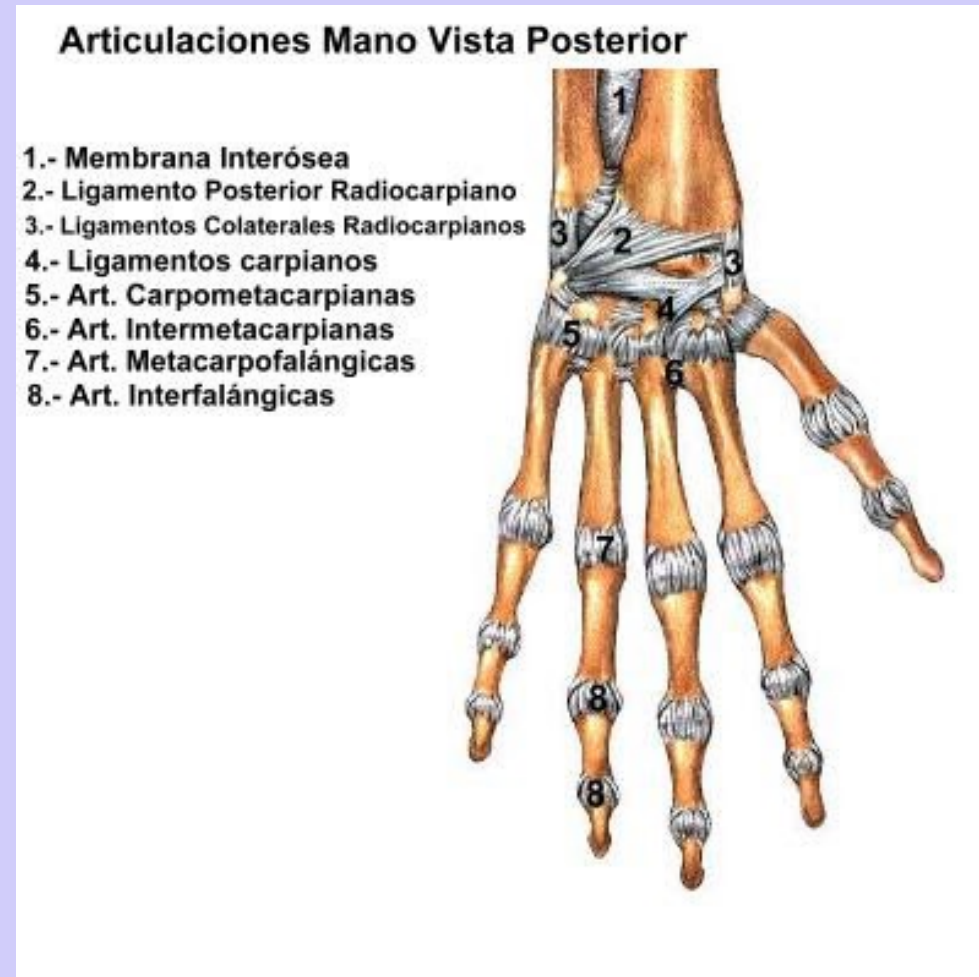


Imagen: <http://fisioactividad.blogspot.com/2013/01/complejo-articular-de-la-muneca-y-mano.html>

ARTICULACIÓN RADIO CUBITAL DISTAL

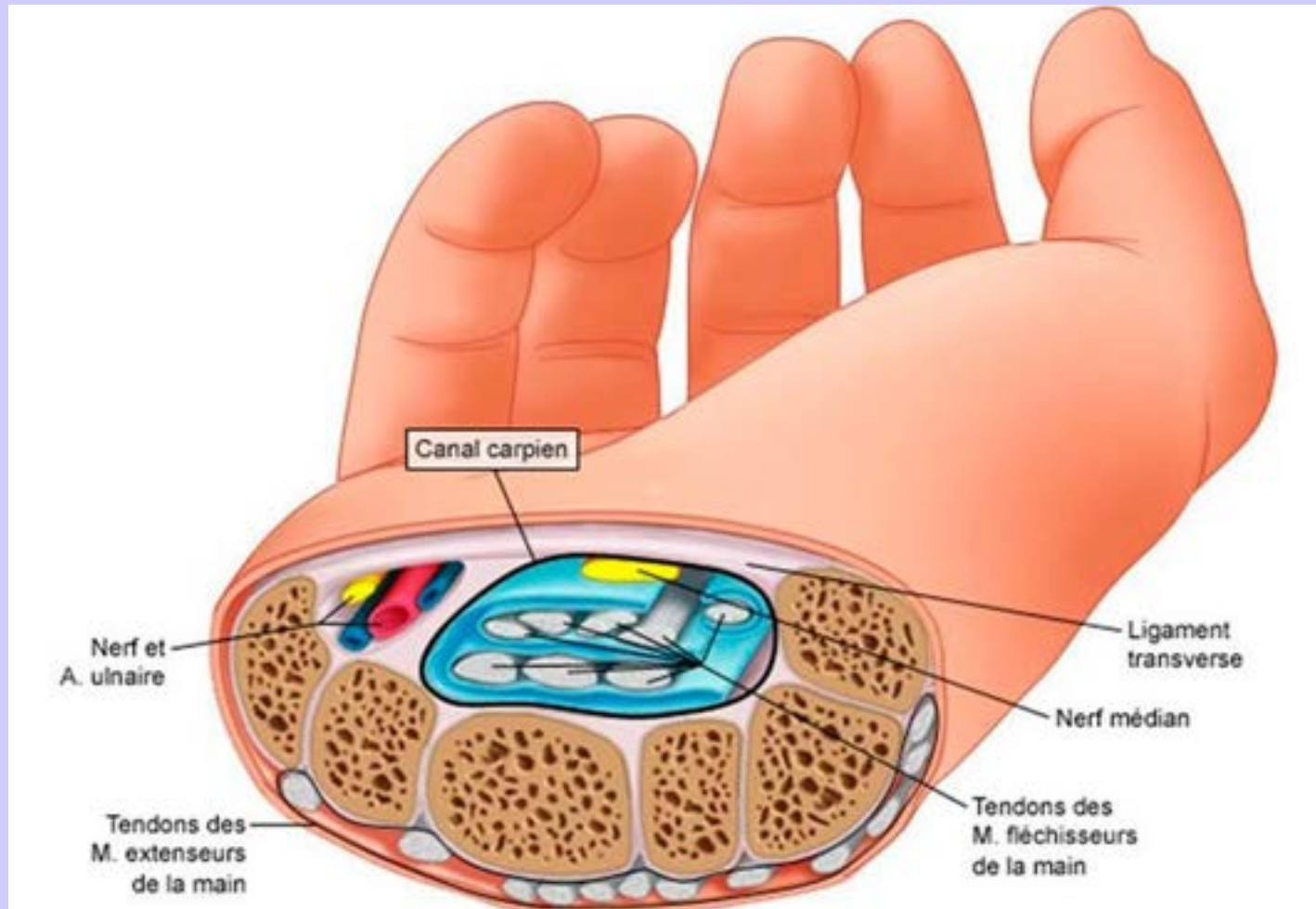
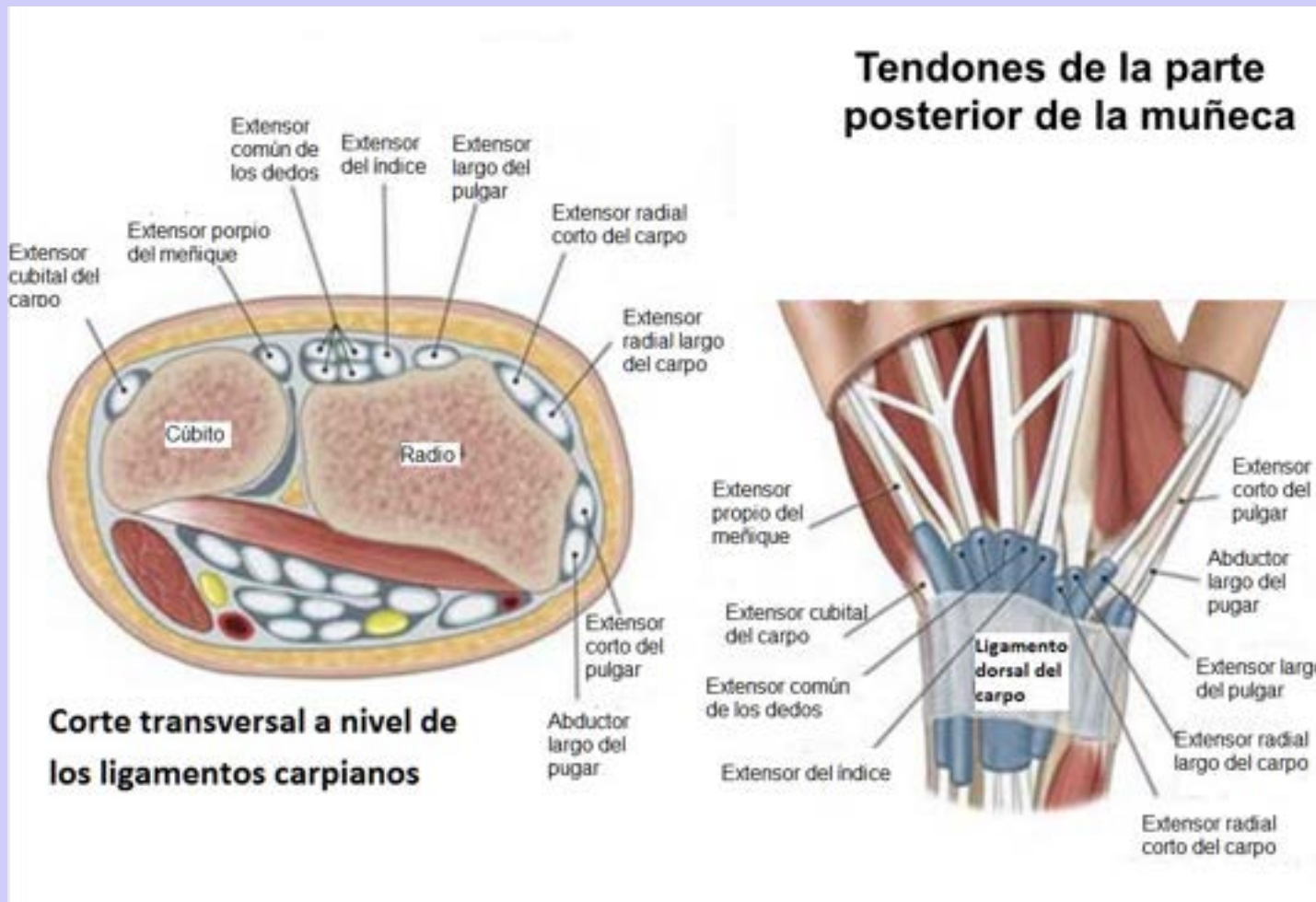


Imagen : <https://www.doctorponce.com/sindrome-del-tunel-del-carpo-stc/>

ARTICULACIÓN RADIO CUBITAL DISTAL



Tendinitis radio cubital distal

Asanas beneficiosas

- Cualquiera que no provoque una posición forzada de la articulación (flexión – extensión), ni conlleve sostener peso corporal.

Guerrero I

Dhanurasana (arco, extensión)

Guerrero II

Trikonasana

Utkatasana (silla)

Tendinitis radio cubital distal

Asanas perjudiciales

Chakrasana o La rueda

Svanasana o Perro hacia abajo

Vasisthasana (plancha lateral)

Parsvottanasana

Kakasana (cuervo)

Esguince Muñeca

- Distensión ligamentaria
- Ligamento que con más frecuencia se afecta es el escafosemilunar.
- Síntomas: dolor, inflamación.
- Fases:
 - Estadío 1: distensión, no rotura.
 - Estadío 2: parcialmente rotos, periodo inmovilización.
 - Estadío 3: rotos, cirugía.

Esguince

Asanas perjudiciales

Phalakasana

Kakasana (cuervo)

.....

EVITAR POSICIONES QUE PROVOQUEN DOLOR!!

- Conforme evolucione la lesión iremos ampliando la carga sobre las muñecas y el rango de movilidad.
- Ideal medida de contención del movimiento doloroso.

MIEMBROS INFERIORES



BIOMECÁNICA CADERA

BIOMECHANICA DE LA CADERA

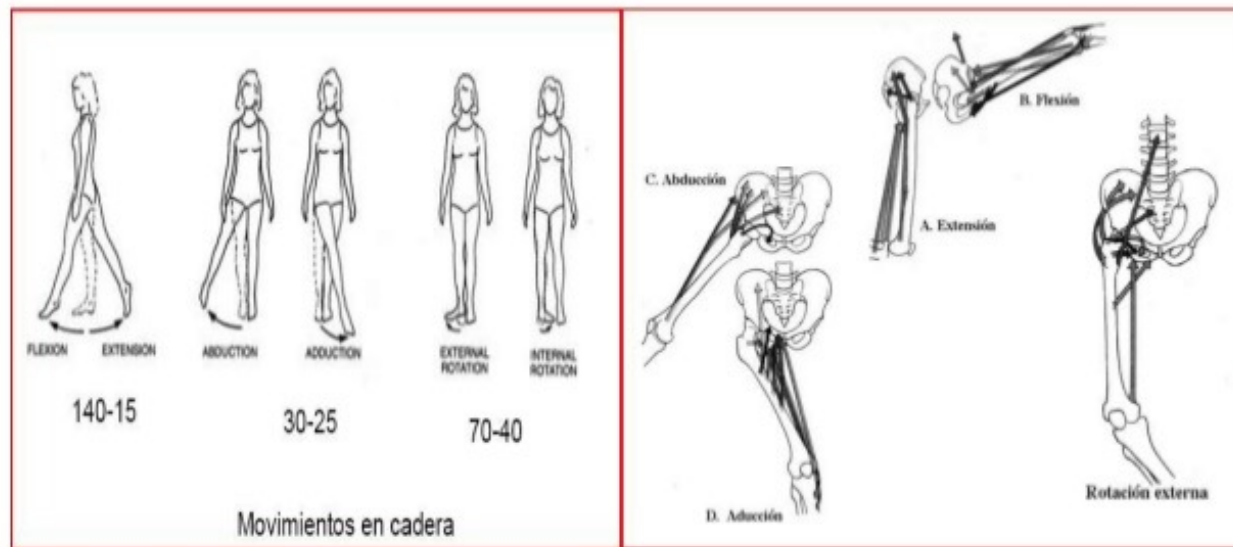


Imagen: <https://www.monografias.com/trabajos63/anatomia-cadera/anatomia-cadera2.shtml>

BIOMECÁNICA RODILLA

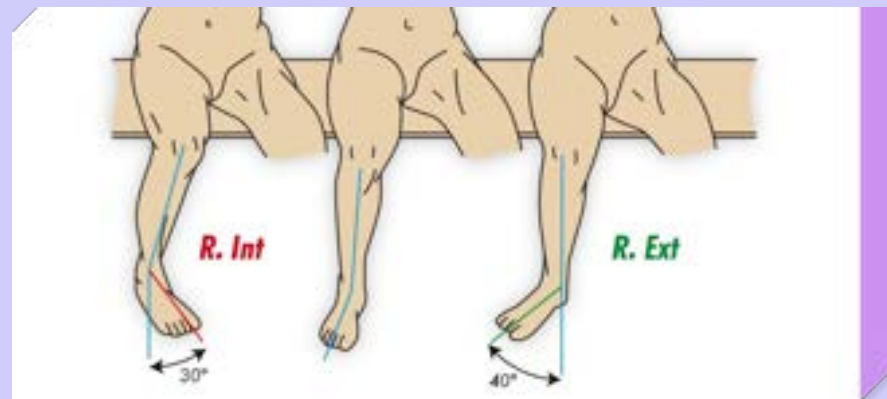


Imagen: <http://www.nopainrun.com/biomecanica-rodilla.html>

http://www.tafadycursos.com/load/cuerpo_humano/anatomia/amplitud_movimiento/

0-1030

116-1-

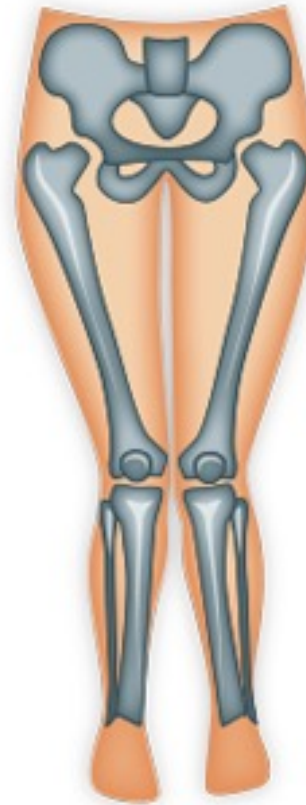
BIOMECÁNICA RODILLA



Genu varo



Normal (valgo fisiológico)



Genu valgo

BIOMECÁNICA RODILLA

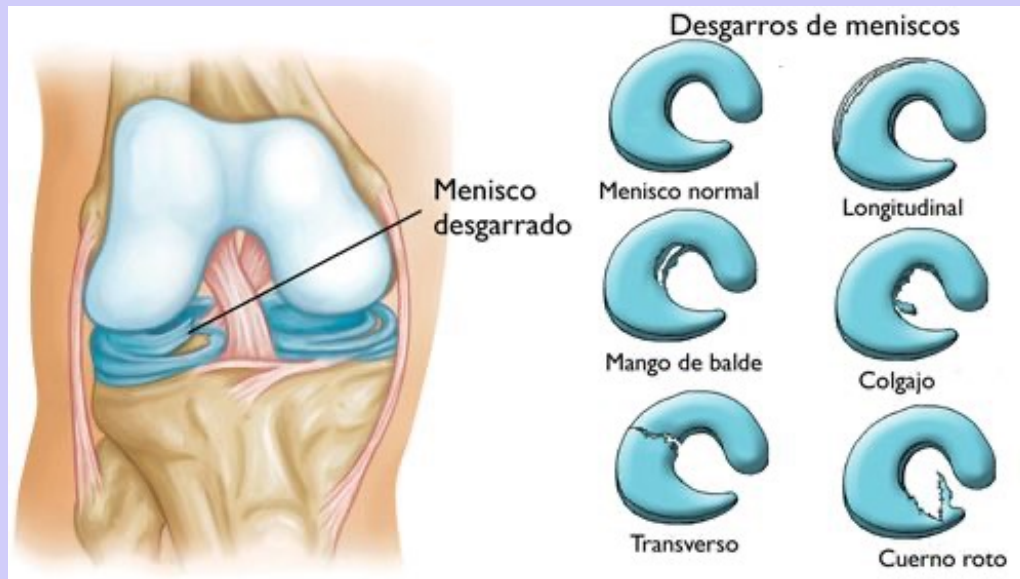
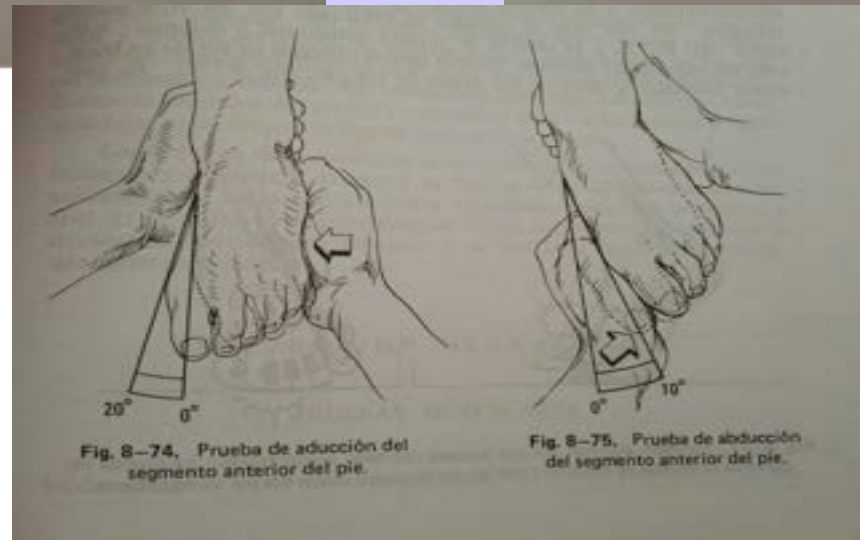
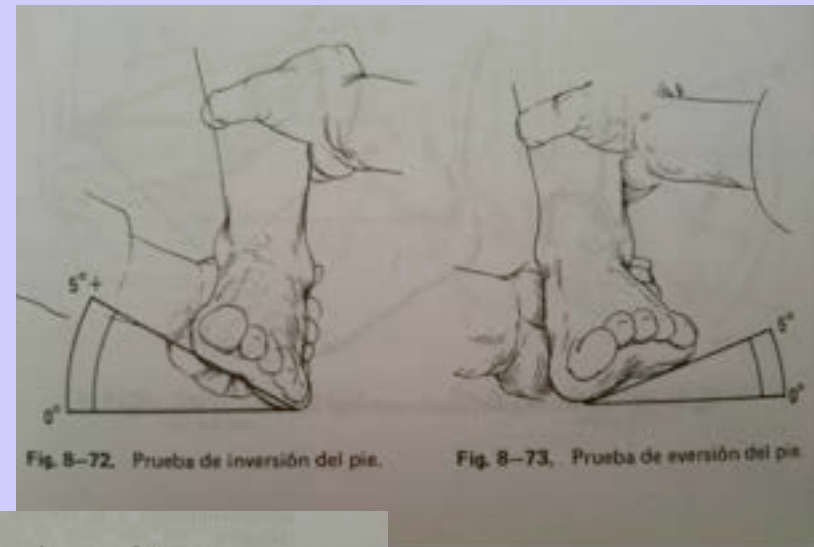
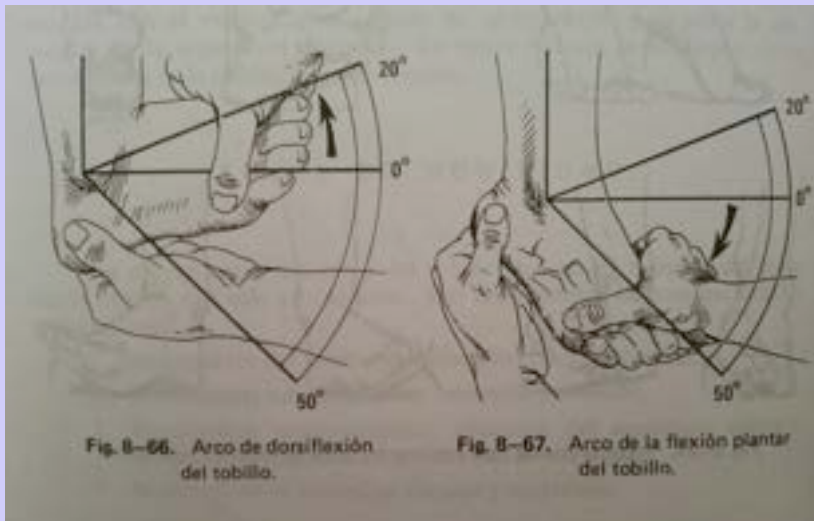


Imagen: <http://www.cto-am.com/menisco.htm>
<https://orthoinfo.aaos.org/es/diseases--conditions/desgarros-de-los-meniscus-meniscus-tears/>

BIOMECÁNICA TOBILLO Y PIE



LESIONES DE MIEMBROS INFERIORES

COXARTROSIS

- Artrosis de la cadera. Primaria o secundaria a diversas patologías (luxación congénita de cadera, necrosis avascular de la cabeza del fémur, enfermedad de Perthes,...).
- En fases más avanzadas se aconseja deportes donde disminuir la carga como es la piscina.
- Después de caminatas suele haber episodios de dolor. Conduce a rigidez de la articulación progresivamente.

COXARTROSIS

Asanas beneficiosas

Uttanasana (Pinza)

Purvottanasana o Postura de la tabla
(teniendo en cuenta 0° rotación fémur)

Navasana (la barca)

- *IMPORTANTE: la ABD debe ser sin torsión de tronco e iliacos. Si hay coxartrosis se preveé también artrosis de éstas.

“Evitar posiciones de equilibrio con miembro inferior afecto”.

COXARTROSIS

Asanas perjudiciales

Padmasana o Posición de loto

Parvatasana o postura
de la montaña

Vrksasana o El Árbol ***
MMII sano

Gomukhasana
(o cabeza de vaca)

GONARTROSIS

Tener en cuenta mismos principios que en coxartrosis:

- Evitar rotaciones hasta una recuperación más avanzada. Empezaremos buscando la extensión*, flexión y abducción*.

- Evitar posiciones de equilibrio sobre miembro inferior afecto.

GENU VALGUM vs VARO

- Desviación del eje del fémur. Rodillas se juntan y pies se separan en valgum; y rodillas separadas y pies juntos en varo.

Asanas beneficiosas para valgum (contraindicadas en varo):cualquiera que implique cruzamiento de miembros inferiores.

Padmasana o Posición de loto

Goraksasana o postura escondida
(Mariposa)

Parvatasana o postura de la
montaña

LESIONES MENISCOS

- Distribuyen las cargas y amortiguan. Menisco externo más grande que el interno.
- Causas:
 - población joven: giros bruscos en carga
 - población edad avanzada: desgarros por degeneración
- Síntomas: chasquido , dolor intenso, derrame e inflamación. Puede haber bloqueo y sensación de inestabilidad.

LESIONES MENISCOS

- Brotes dolorosos: evitar posiciones en carga del miembro inferior afecto.
- Conforme va cediendo dolor: vamos aumentando la variedad de asanas buscando un rango articular óptimo.
- Asanas contraindicadas: todas aquellas que implican una rotación de rodilla y flexión intensa. (ej: Padmasana o Posición de loto).
- Muy importante un cuádriceps fuerte en lesiones de rodilla para dar estabilidad.

LESIONES MENISCOS

ASANAS BENEFICIOSAS

Purvottanasana o
Postura de la tabla

Svanasana o Perro hacia
abajo

Navasana (la barca)

*** Adaptaciones como la silla apoyados en pared y un ladrillo entre rodillas para hacer isométricos y potenciar cuádriceps.

Utkatasana (silla)

ESGUINCES DE TOBILLO

- Torcedura o distensión de una articulación, produciéndose distensión de ligamento/os.
- 3 tipos:
 - Tipo I: lesión leve, sobreestiramiento de fibras.
 - Tipo II: lesión moderada, rotura parcial ligamento.
 - Tipo III: lesión grave, rotura ligamento.
- Más frecuencia en tobillo, rodilla. Mencionar también el esguince cervical o Whiplash.

ESGUINCES DE TOBILLO

- Síntomas:
 - Dolor
 - Hinchazón
 - Hematomas
 - Limitación movilidad
- Pautas: si es leve evitar movimiento que produjo el esguince y trabajar el resto de movimientos. Medidas de contención-vendajes.

Una vez que el terapeuta nos indican que se puede trabajar en la totalidad de los movimientos, trabajar la flexibilidad y fortalecimiento.

ESGUINCES DE TOBILLO

- EVITAR:
 - Movimientos a favor de la lesión, por ejemplo en un esguince de tobillo en ligamento lateral externo evitar inversión. Realizar asanas en posiciones neutras o con movimientos de flexo extensión. Por ejemplo, evitar loto.
 - Evitar asanas de equilibrio con miembro afecto, por peligro de caída.

TENDINITIS TENDÓN AQUILES

- Reanudación práctica deportiva tras reposo si fuera necesario.
- Evitar al principio asanas de equilibrio sobre el miembro afecto. Por ejemplo: árbol.
- Asanas a evitar hasta recuperación total: todas aquellas en la que sea difícil controlar un sobreesfuerzo del pie.

TENDINITIS TENDÓN AQUILES

ASANAS PERJUDICIALES

Matsyasana o El pez

Malasana o Postura de
estiramiento de los tobillos

Garudasana o El Águila

Anantasana o el sofá de Vishnu

FIBROMIALGIA

FIBROMIALGIA

- Dolor osteomuscular generalizado. Crónica y compleja. Dolores generalizados y agotamiento profundo.
- Afecta con más frecuencia a las mujeres.
- Diagnóstico: presión en 18 puntos. Cuando dan positivo más de 11 – FIBROMIALGIA.
- Causas: aún desconocida. Posibles causas: hereditarias, infecciones, trauma físico y/o **emocional**.....

FIBROMIALGIA



Imagen: <https://comocurarlafibromialgia.com/articulos/fibromialgia-puntos-dolorosos/>

FIBROMIALGIA

- No hay ninguna contraindicación salvo la REGLA DEL NO DOLOR.
- Se evitarán todas las asanas que produzcan dolor. Se propondrán series en las que se trabajen simétricamente ambos lados.
- IMPORTANTE: debido al componente emocional del trastorno daremos importancia a la relajación y respiraciones. Yoga suave y fluido.

OSTEOPOROSIS

OSTEOPOROSIS

- Disminución de la densidad ósea por pérdida parcial de tejido óseo. Huesos frágiles.
- Más frecuente en mujeres a partir de los 50 años, ancianos, después de largos periodos de inmovilización,...
- Localizaciones más frecuentes: muñecas, vértebras y cadera.
- No existen síntomas. Aparecen fracturas por debilidad del hueso.

OSTEOPOROSIS

Osteoporosis - ¿Cómo prevenir una fractura?

- 1 Dieta rica en calcio 
- 2 Realizar actividad física moderada 
- 3 Evitar el sedentarismo 

- 4 Evitar hábitos tóxicos 
- 5 Aprender a prevenir caídas 
- 6 Correctas normas posturales 

OSTEOPOROSIS

- Muy IMPORTANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA

- Evitar saltos y movimientos bruscos
 - Contracciones isométricas
- Evitar posiciones de flexo/extensión extremas
 - Cuidado con las torsiones y equilibrios
 - Evitar invertidas

LESIONES QUE SE PUEDEN PROVOCAR POR UNA MALA PRÁCTICA DE YOGA



LESIONES EN YOGA

- El concepto de “deporte” en occidente es diferentes al de oriente. No se concibe una buena práctica si no hay sufrimiento. **AHIMSA**.
- Según un estudio en la Universidad de Florida (Department of Health Education and Behavior) las lesiones más frecuentes por práctica de yoga son:

LESIONES EN YOGA

- **Lesiones en zona lumbar:** microdesgarros , lesiones en discos intervertebrales y/o musculares.
 - Espalda recta.
 - Si supone mucho esfuerzo la flexión con espalda recta flexionar un poco las rodillas .
 - Muchos acortamientos no son por la zona lumbar sino por acortamiento de isquiotibiales.
- **Daños en hombro:** debido a posiciones que mantienen los miembros superiores por encima de la cabeza.
 - Si es muy molesta la asana, no elevar tanto los hombros.
 - IMPORTANTE: rotación externa de hombro.
 - No elevar hombros de manera extrema-orejas separadas de hombros para dejar espacio a cervicales.

LESIONES EN YOGA

- **Lesiones en muñeca y manos:** debidas a sobrecarga por una errónea colocación. Importante una buena alineación de las muñecas y dedos en asanas donde exista cierta carga como el perro boca abajo. De ésta manera existirá un correcto reparto de fuerzas.
 - Correcta alineación de manos.
 - Presión en punta de dedos.
 - Correcta repartición de cargas.
 - Si duele, no abusar y realizar apoyo con puños o codos.
- **Lesiones de rodilla:** a causa de posiciones forzadas como puede ser la posición de loto.
 - No realizar posiciones forzadas si otras estructuras que influyen en el movimiento presentan poca flexibilidad.
 - Evitar hiperextensiones de rodilla realizando una mínima flexión para protegerla.
 - Mantener 90° de flexión alineando rodilla con tobillo en asanas como Guerrero I. Cuidado de no lateralizar rodillas.

LESIONES EN YOGA

- **Lesiones en codos:** a causa de una mala alineación del codo con el hombro y la mano.
 - En posiciones como cobra o durante Saludo a Sol por ejemplo mantener los codos siempre pegados al cuerpo.
 - Evitar hiperextensiones.
- **Lesiones en cuello:** por posiciones en las que se fuerza un movimiento con una mala alineación de cervicales con respecto al resto de columna.
 - No realizar movimientos exagerado si hay dolor .
 - No dejar caer la cabeza, SIEMPRE EN LÍNEA CON COLUMNA.
 - Si hay dolor no realizar invertidas sobre cabeza.

TIPS IMPORTANTES

- EI MOVIMIENTO ES SALUD. Muy importante mover en todos los planos para que no haya desequilibrio pero siempre respetando LEY DEL NO DOLOR.
- Alineaciones de los miembros.Cuidado hiperextensiones.
- Preparar al cuerpo antes de llegar a una asana más intensa . POSTURAS INTERMEDIAS.
- Después de asana intensa** , asana intermedia y contrapostura
- Necesario saber adaptar las asanas a distintas dolencias. Individualizar todo lo que se pueda. Usar bloques,mantas, bolster, silla,.....
- Evitas lesiones enseñando a l@s alumn@s a sentir su cuerpo. Consciencia corporal (esquema corporal).
- MUY IMPORTANTE EL TRABAJO DE FORTALECIMIENTO.

ADAPTACIONES



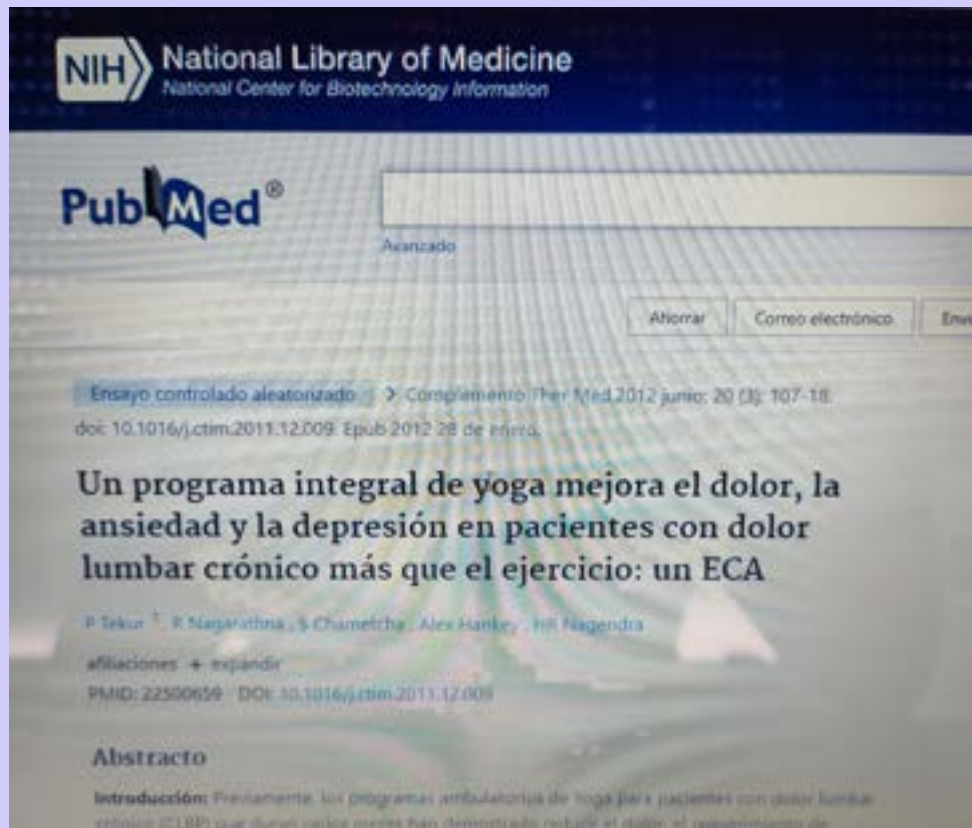
-Recordad que no hay ninguna contraindicación absoluta, depende del estado del alumn@, por lo que hay que adaptarse a su situación actual.

-Importante estar coordinad@ con su terapeuta si lo tuviera.

BIBLIOGRAFÍA

- *Stanley Hoppenfeld*, **Exploración de la columna Vertebral y las Extremidades**.Edt.Manual Moderno.
- *Pierre Jacquemart y Saida Elkefi*, **El Yoga Terapeutico de las Articulaciones**.Edt. Robin Cook.
- **Atlas Ilustrado de Anatomía Postural** Yoga.Edt.Susaeta.
- *Jose Manuel Vázquez Díez*,**Los Valores Terapéuticos del Yoga**. Edt.Alianza.
- *Schünke,Schulte,Schumacher*,**Prometheus:Texto y Atlas de Anatomía**.Edt.Médica Panamericana.

ARTÍCULOS DE INTERÉS



-mejora de los síntomas

-aprenden a llevar la depresión que va ligada a las patologías crónicas

ARTÍCULOS DE INTERÉS



-aprenden a identificar emociones

-mejora en la gestión del estrés

ARTÍCULOS DE INTERÉS



-se mantuvo y /o mejoró la calidad de vida

-se mantuvo el peso corporal de los pacientes

ARTÍCULOS DE INTERÉS



-intervenciones de yoga basadas en la meditación pueden ser útiles para la depresión, ansiedad,..

ARTÍCULOS DE INTERÉS



-previene y revierte la pérdida ósea.

-puede mejorar el equilibrio y coordinación, fuerza, mejora postura,.... que mitigan el riesgo de caídas y fracturas

ARTÍCULOS DE INTERÉS



-puede ser eficaz para reducir los síntomas depresivos.

NAMASTÉ

M^a José Paralera Cazorla
Fisioterapeuta N^o Col.4637