

POTENCIACIÓN ABDOMINAL: estabilizadores vs movilizadores

Una de las principales funciones de los músculos abdominales es la de estabilizar la columna.

Norris C M 1995 Spinal stabilisation 5. An exercise programme to enhance lumbar stabilisation. Physiotherapy 81 (3): 13±39.

En función de las características biomecánicas, anatómicas y neurofisiológicas encontramos músculos predominantemente posturales (predominantemente antigravitatorios) y músculos movilizadores (mejor diseñados para movimientos balísticos).

En lo referente a los abdominales el recto mayor del abdomen y las fibras laterales del oblicuo externo son los movilizadores, mientras que el transverso, el oblicuo interno y las fibras internas del oblicuo externo son los principales estabilizadores.



POTENCIACIÓN ABDOMINAL: ESTABILIZADORES PRIMARIOS, SECUNDARIOS Y TERCIARIOS.

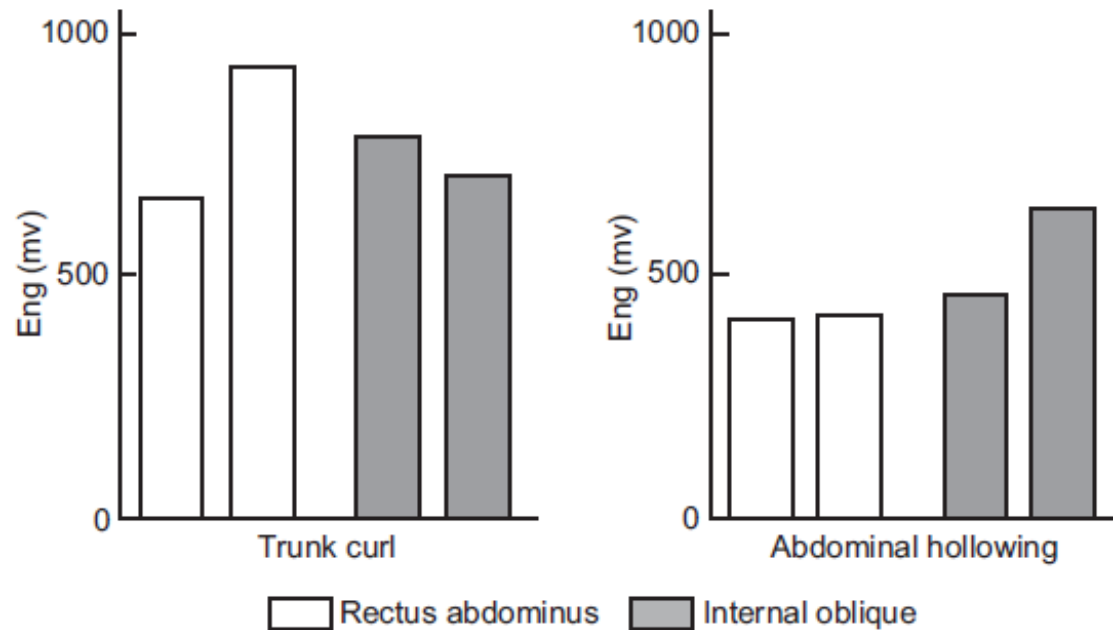
Los estabilizadores **PRIMARIOS** son aquellos músculos que no pueden crear movimientos articulares significativos (**MULTIFIDO Y TRANSVERSO ABDOMINAL**), actúan sólo como estabilizadores.

Los estabilizadores **SECUNDARIOS**, son excelentes estabilizadores, pero **SON IMPORTANTES EN EL MOVIMIENTO GLOBAL**.

Los estabilizadores **TERCIARIOS**, son movilizadores que, en situaciones antálgicas o de extrema necesidad (deportes, envejecimiento de estrategias posturales...) estabilizan.



POTENCIACIÓN ABDOMINAL: PRINCIPIO DE ESPECIFICIDAD DEL ENTRENAMIENTO.



First block of each muscle group shows Emg activity before training, second block after 10 minute training programme

Los sujetos que activan el transverso incrementan su actividad en detrimento del recto abdominal, los que activan el recto viceversa.

C.M. Norris, Functional load abdominal training: part 1, Physical Therapy in Sport, Volume 2, Issue 1, 2001, Pages 29-39, ISSN 1466-853X, <https://doi.org/10.1054/ptsp.2000.0032>.



¿POR QUÉ FINALMENTE HAY QUE MUSCULAR?:

Gąsiorowski A. The role of weight training in treating farmers with lumbar discopathy. Ann Agric Environ Med. 2012;19(4):817-20. PMID: 23311814.

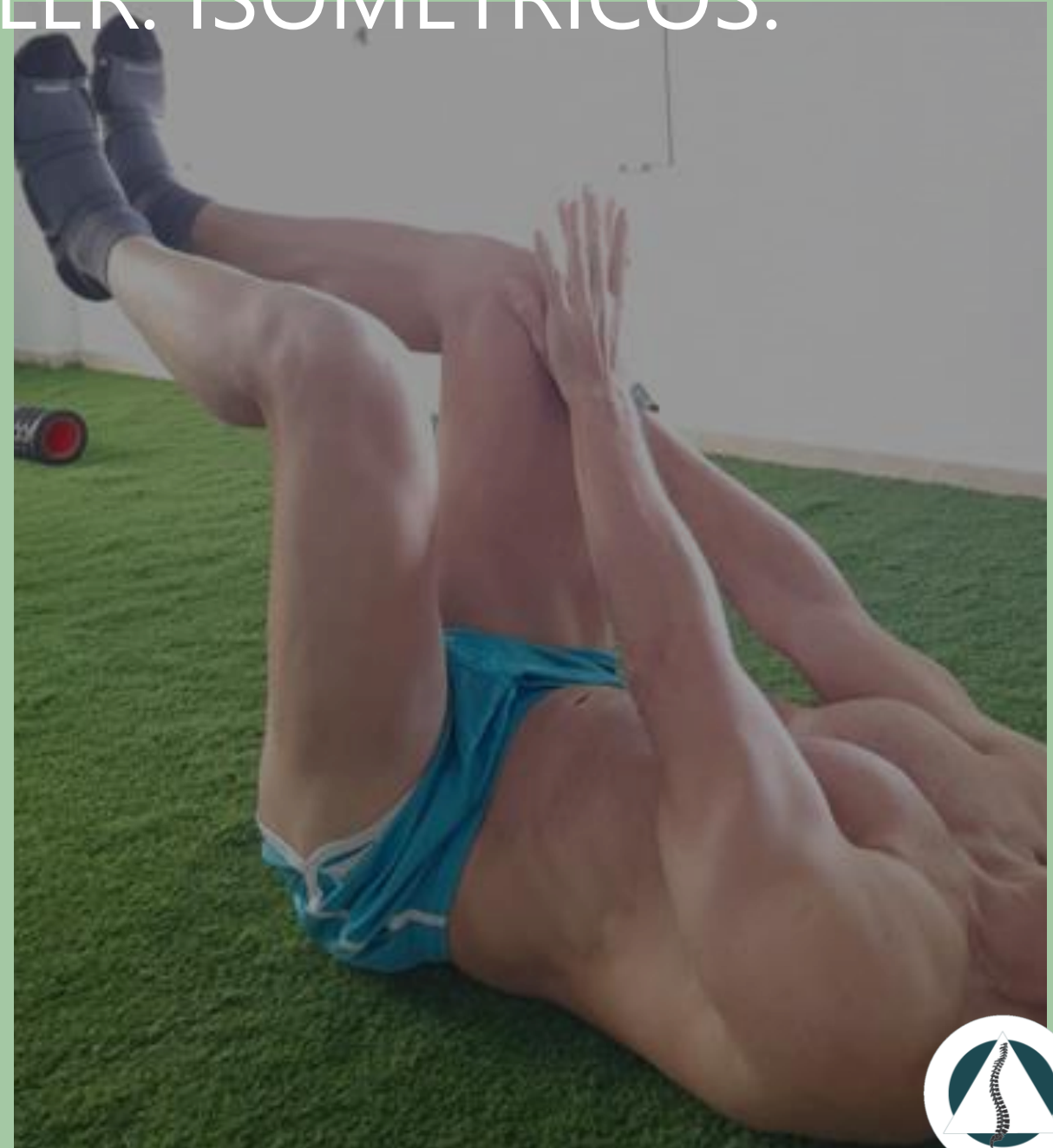
Resultados: Los resultados observados indican que, tarde o temprano, el entrenamiento con pesas conduce a una recuperación completa y como tal es terapéuticamente indispensable.

Al desarrollar acciones musculares antagonistas y sinérgicas, los ejercicios aportan alivio y permiten reducir la ingesta de medicamentos analgésicos. Como resultado, todos los pacientes se recuperaron.

Hay que recordar que la inmovilización de una semana reduce la fuerza muscular y la resistencia en un 20%. Todos los pacientes que se inscribieron en el programa de entrenamiento con pesas pudieron evitar la cirugía de espalda. Los ejercicios sistemáticos mejoraron su coordinación neuromuscular.



POSICIÓN DE FOWLER: ISOMÉTRICOS.

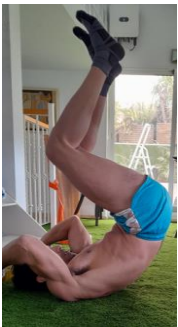


TRABAJO DEL CORE: DIFERENTES POSICIONES.



POTENCIACIÓN DE ESPINALES: POSICIONES.





DRAGONFLY: ETC...



Escuela de
Osteopatía
de Madrid
Internacional



BALANCÍN:

...

