

## PATOLOGÍAS

### DE LA

### COLUMNA

### VERTEBRAL

#### **Síntomas y cómo detectarlas:**

En los casos leves son consideradas como simples alteraciones formales. El mejor modo de observar estas desviaciones consiste en situar al niño / a erguido, o mejor, de lado.

El síntoma más característico es el dolor de espalda, que suele ser difícil de localizar, e incluso los movimientos de la espalda se pueden ver limitados.

En las cifosis o lordosis pronunciadas la marcha se ve también dificultada y pueden aparecer catarrros bronquiales crónicos, disnea e incluso manifestaciones cardíacas, por ello se tiene que saber cuando el eje de la espalda esta en una mala posición un día tras otro.

#### **Causas:**

Escoliosis, lordosis y cifosis: Su aparición es frecuente en adolescentes. Se atribuye a posturas incorrectas, mantenidas durante la niñez, que, sin embargo, puede considerarse tan solo como un factor predisponen.

#### **Definición:**

Escoliosis : Es una curvatura lateral anormal de la columna asociada con rotación de las vértebras, es la causa mas frecuente de deformidad de la columna de los niños / as.

Cifosis : Es el aumento anormal de la convexidad de la porción torácicas de la columna vertebral.

Hipercifosis : Es cuando se produce un exceso en la curvatura de cifosis.

Lordosis : Es una concavidad excesiva y anormal de la curva lumbar de la columna vertebral.

Hiperlordosis : Cuando se pronuncia demasiado la curvatura de la lordosis.

#### **El nivel de incidencia es:**

Escoliosis: Se diagnostica en el grupo de edad de 11 a 14 años en las mujeres y entre los 14 y 16 años en los hombres. Es decir, es frecuente su aparición en la adolescencia.

Cifosis: En especial se da durante el periodo en el que el crecimiento del esqueleto es mayor que el muscular.

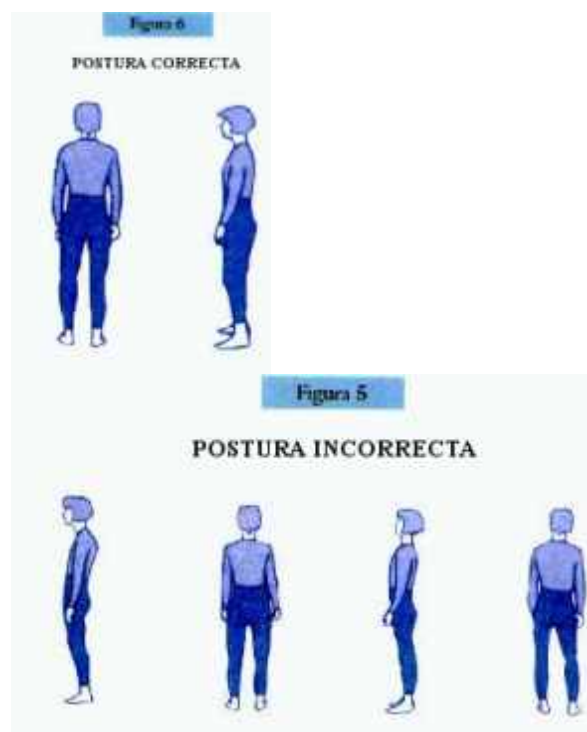
Lordosis: Esta enfermedad puede ser de origen congénito, siendo muy marcada en las luxaciones congénitas de la cadera.

#### **Tratamiento (Ayuda a la rehabilitación):**

La atención precoz de la postura, buenos hábitos alimentarios y la enseñanza de una buena mecánica corporal son útiles en las prevenciones de estas afecciones.

El tratamiento dependerá de la causa que haya ocasionado la desviación. Es de gran importancia prevenir estas lesiones durante la infancia y juventud, mediante posturas correctas, ejercicios gimnásticos (como saber como se mueve la columna, la actividad postural), y también hacer algunos ejercicios determinados en natación, que es un deporte muy bueno para la rehabilitación de una mala postura de la columna vertebral.

Algunas **imágenes** de posturas correctas e incorrectas son las siguientes (curvaturas cóncavas o convexas):



### **Implicaciones de estas enfermedades en el desarrollo de las clases de Educación Física:**

Las implicaciones en estas clases es hacer unos ejercicios específicos a los niños con estas deformaciones, como por ejemplo que se agachen deslizando las manos por la espalda, presionando un poco la espalda con cuidado y ver como va evolucionando. También que se tumben, presionar y dar masajes levemente mientras que no le duela.

Es aconsejable que se hagan ejercicios de natación con calentamientos específicos de su deformación de la columna.

### **Bibliografía :**

Páginas web : <http://www.traumazamora.org/ortoinfantil.html> ;

<http://www.efdeportes.com/> ; <http://www.alemana.cl/bys/afi/afi011.html> ;

<http://www.saludhoy.com/htm/nino/articulo/ejernino.html> .