



## LA COLUMNA LUMBAR

La región lumbar, sobre todo su parte inferior, está sometida a grandes cargas, lo que la convierte en una zona con fuerte predisposición al desgaste. Además de esto, el aumento excesivo de la curva lumbar natural (hiperlordosis) o la pérdida de dicha curvatura (rectificación), algo muy frecuente hoy en día por los hábitos cotidianos, son importantes causas de dolor y limitación del movimiento. Esto creará adaptaciones y sobresolicitaciones en zonas vecinas, con consecuencias a distancia.

En este curso, estudiaremos primeramente la anatomía de la columna lumbar, lo que nos servirá de base para centrarnos después en el estudio de sus principales alteraciones y cómo prevenirlas o mejorarlas si ya están instaladas. Para ello, como siempre, la teoría irá acompañada de numerosos ejercicios prácticos, tanto para integrar los conocimientos anatómicos como para aprender a prevenir y aliviar los síntomas derivados de esas alteraciones.

---

### PROGRAMA ORIENTATIVO

- La vértebra lumbar. Características, localización en el propio cuerpo. Movimientos específicos.
- Ligamentos de la columna lumbar. Localización y función.
- El disco intervertebral lumbar. Estructura y función. Mecanismos de lesión.
- Protocolo de ejercicios para la salud de los discos intervertebrales.
- Musculatura lumbar profunda y superficial. Localización, acción y estiramiento. Práctica específica para cada capa muscular.
- **La rectificación lumbar.** En qué consiste. Causas más frecuentes. Implicaciones en la postura y en el movimiento.  
Consecuencias a nivel articular, discal, neural, muscular.
- Ejercicios específicos en función de cada causa.
- **La hiperlordosis lumbar.** En qué consiste. Causas más frecuentes. Implicaciones en la postura y el movimiento.  
Consecuencias a nivel articular, discal, neural, muscular.
- Ejercicios específicos en función de cada causa.

---

Este programa es orientativo. Podrá tener pequeñas modificaciones y/o adaptaciones en función de las condiciones del grupo y del desarrollo del curso, siempre bajo el criterio del profesor.

La asistencia a los cursos no autoriza la enseñanza de *Anatomía para el Movimiento*®.