



La región de la pelvis constituye el centro del aparato locomotor. Es un lugar de especial importancia, un auténtico “cruce de caminos” desde el punto de vista osteoarticular, muscular y fascial (cadenas musculares). Y, en la base de esa estructura, la articulación de la cadera es clave para la buena gestión de la postura y del movimiento de todo el cuerpo.

En este curso, abordaremos el estudio anatómico y biomecánico de esta región tan estratégica, así como sus conexiones e influencia en otras partes del cuerpo, particularmente en la **columna lumbar**, tanto en la postura como en la transmisión del movimiento. Para ello, veremos cómo las fijaciones de la pelvis en anteversión o retroversión repercuten directamente en la columna lumbar, constituyendo una de las principales causas de las alteraciones que se estudian en el curso dedicado a esta región. Por esta razón, el contenido de este curso, aunque es completo en sí mismo, está en continuidad con el curso de la columna lumbar.

PROGRAMA ORIENTATIVO

- La pelvis. Componentes óseos. Palpación de las estructuras más importantes, reconocimiento en uno mismo.
- La cadera. Componentes, ubicación en el propio cuerpo.
- Movimientos de la pelvis y de la cadera en cadena cinética abierta y cerrada. Límites de esos movimientos.
- Cartílago, cápsula y ligamentos. Patología más frecuente de estas estructuras .Ejercicios de prevención de lesiones y autocuidado.
- Musculatura profunda. Descripción, acción, estiramiento. (IMPORTANTE: el músculo psoas se estudiará brevemente, puesto que hay un curso dedicado exclusivamente a su estudio). Repercusión de su acortamiento o debilidad en la pelvis y, a partir de ella, en la columna lumbar. Consecuencias locales y a distancia. Ejercicios de corrección, prevención y autocuidado.
- Musculatura superficial. Descripción, acción y estiramiento. Repercusión de su acortamiento o debilidad en la pelvis y, a partir de ella, en la columna lumbar. Consecuencias locales y a distancia. Ejercicios de corrección, prevención y autocuidado.
- Práctica integrativa de los diferentes movimientos y posiciones de la pelvis y su repercusión en la columna lumbar. Relación cadera-pelvis-articulación sacrolumbar.
- Recapitulación de ejercicios de flexibilización y tonificación para mejorar las alteraciones de la región lumbo-pélvica y la cadera.

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*®.