

## LA COLUMNA DORSAL Y LA CAJA TORÁCICA

La columna dorsal es la parte menos móvil de la columna vertebral, debido fundamentalmente a su solidaridad con las costillas y el esternón (caja torácica). A pesar de ello, el mantenimiento de la movilidad y la buena postura de este conjunto es muy importante, pues repercute directamente en la salud del cuello y de los hombros, y ayuda al buen funcionamiento de las vísceras que protege: pulmones (respiración), corazón, grandes vasos, etc.

En este curso, estudiaremos la anatomía y biomecánica de las dorsales y la caja torácica, sus alteraciones posturales más importantes, con sus repercusiones locales y a distancia, y cómo prevenirlas o mejorarlas.

Todo ello estará íntimamente relacionado, en la teoría y en la práctica con la respiración a nivel torácico, dado el rol respiratorio tan relevante que tiene el conjunto de la caja torácica.

---

### PROGRAMA ORIENTATIVO

- Las vértebras dorsales. Localización y palpación. Características anatómicas y biomecánicas específicas.
- Ejercicios para mejorar la movilidad de las dorsales.
- Costillas y esternón (caja torácica). Estructura y función. Articulaciones de la caja torácica. Movimientos específicos de las costillas según el nivel. Relación con la respiración.
- Práctica de flexibilización costal.
- Vísceras principales de la caja torácica. Visión general. Los pulmones y la respiración.
- Músculos de la columna dorsal y la caja torácica. Función respiratoria.
- Ejercicios de toma de conciencia, tonificación y/o estiramiento (según el caso). Estos ejercicios estarán relacionados fundamentalmente con la respiración.
- Alteraciones posturales más frecuentes: hipercifosis, rectificación, escoliosis. Repercusiones en las cervicales y los hombros.
- Ejercicios específicos de prevención y mejora en cada caso.

---

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 al curso no autoriza la enseñanza del mismo.