

**SECTORIAL MUNICIPAL DE DEPORTE  
SAN JUAN Y MARTINEZ  
PINAR DEL RÍO**

**TITULO:** Proyecto de ejercicios que restablecen la movilidad en la columna vertebral y articulaciones afines a la misma en los grupos de edades juveniles y adultos mayores

**AUTOR:** Lic. Gabriel de la Caridad Rodríguez Chirino  
Lonier Campo Agete

**SINTESIS CURRÍCULAR**

Gabriel de la Caridad Rodríguez Chirino  
Nacido en San Juan y Martínez en 1957  
Licenciado en Cultura Física y Deporte

**Logros Obtenidos:**

Participación de VII Forum Científico de piezas y repuestos en 1992 con un proyecto de enseñanza del Karate- do

Participación de XV Forum tema proyecciones estratégicas para combatir las manifestaciones de ilegalidad por la O.N.A.T

**Dirección Particular** la Astrea el Cañón

**Teléfono** 988085

**RESUMEN**

El trabajo va encaminado al mejoramiento de la salud de los jóvenes y adultos mayores, para garantizar una calidad de vida óptima a todas las personas que deseen prolongar el período de la misma, así como mantenerse sanos, ágiles, rápidos y fuertes, índice del buen estado de salud con cierto desarrollo físico y con la movilidad adecuada, símbolo de vitalidad en las seres humanos. Nuestro sistema de ejercicios inhibe la espasticidad en los pacientes y sus articulaciones afectadas, mejora la vitalidad sexual en ambos sexos y la potencia en el hombre,

disminuye las crisis de los asmáticos de grado 3, mejora el funcionamiento del sistema cardiovascular, respiratorio, hace desaparecer los dolores de sacro lumbalgias y todas aquellas situaciones patológicas que se deriven del miembro de sostén (la columna vertebral). Se logra mejoría en apenas 70 días, una vez comenzado el tratamiento el cual debe realizarse dos veces al día con intervalo mínimo de recuperación, tres horas de una sesión a la otra donde apenas consume 30 minutos por sesión. El paciente transita por tres etapas de ejercicios, método principal del tratamiento, a través del procedimiento de contracción isométrica que origina estiramiento, activos aeróbicos que se realizan en diferentes planos y posiciones.

En el sistema de ejercicios, como toda acción física que genera desarrollo y salud, ya sea una terapia física terapéutica o terapia física estética, se deben realizar exámenes físicos al paciente, además de una radiografía de columna total. En las personas que sea por terapia física estética solamente se debe tener presente el examen físico al comenzar la gimnasia, la cual debe ir precedida por un acondicionamiento de las articulaciones y luego de una calistenia (comúnmente llamado calentamiento) de la gran mayoría los planos musculares.

## **DESARROLLO**

Teniendo en cuenta, la gran afluencia de pacientes que frecuenta la Sala de Rehabilitación del municipio, con Patologías de deformidades en la Columna Vertebral (Escoliosis) y lo lento que se restablecen, debido a los tratamientos actuales, además según muchos especialistas, los hombres y mujeres al comenzar el proceso de envejecimiento y agudizarse este se produce un encurvamiento frontal del cuerpo que oscila de cinco a seis cm, esto con una disminución de la movilidad de las articulaciones del mismo, es que nos dimos a la tarea de diseñar un sistema de ejercicios que ayudan a restablecer esta cualidad muy importante y vital para prolongar la vida de los seres humanos, donde su definición puntualiza **MOVILIDAD**, que también se conoce como flexibilidad es la capacidad de poseer una gran amplitud de movimientos en las articulaciones.

LA Columna Vertebral, su principal función es de sostén del cuerpo, protege la medula espinal, amortigua las conmociones producidas durante los saltos y la marcha, proporcionando además suficiente estabilidad y movilidad, en ellas se originan las escoliosis que son deformidades que son vistas en plano frontal cuyo concepto según colectivo de autores del tomo I de Ejercicios Físicos y Rehabilitación del I.S.C.F Manuel Fajardo Centro de Actividad Física de salud

**ESCOLIOSIS**, es la desviación lateral de la columna vertebral, de carácter permanente y con rotación de los cuerpos vertebrales donde se clasifican en cinco grupos que son

Escoliosis congénitas, escoliosis adquiridas estáticas, escoliosis adquiridas dinámicas, escoliosis patológicas, y escoliosis idiopáticas, estos grupos de deformidades por la premura de la fecha de entrega, y la limitación de la amplitud del texto y porque en realidad la esencia de nuestro objetivo es expresar un ejemplo real de un paciente que con la indicación del fisiatra se presenta en la Sala de Rehabilitación donde presenta una escoliosis dorsal derecha, lumbar izquierda de sexo femenino edad 12 años peso 29 kg talla 137 cm se le realizó su examen físico, además de su radiografía, sus resultados para comenzar el trabajo fueron

### **Mecánica Ventilatoria** 16

Consiste en contabilizar el total de los ciclos respiratorios del paciente en un minuto en estado de reposo donde el propio paciente mentalmente cuenta consecutivamente siempre que realiza su expiración

Resultante física del examen

Hombro Derecho más elevado, Cadera Izquierda más elevada, Plomada en su centro por lo que el paciente está compensado, pies planos

El paciente con radiografía realizada en fecha 15-9-2008 inició su tratamiento con la primera etapa de nuestro Proyecto ejercicios como habíamos expresado en el resumen es decir se le orientó el acondicionamiento de las articulaciones, el calentamiento, los desplazamientos de estiramientos con manos entrelazadas arriba, los estiramientos estáticos en posición de sentado del miembro superior

contrario al elevado , estiramiento estáticos decúbito supino de los miembros superiores e inferiores por individual y combinados según planos contrarios, en las caderas se trabaja primero con la mas elevada que se empuja hacia abajo proporcionaron un nivel de compensación del mismo que el paciente en la fecha del 27-10-2008 sus hombros y caderas según examen físico alcanzaron su nivel comenzando el paciente a transitar por la segunda Etapa de tratamientos que consiste en trabajar los ejercicios de forma simultaneas, el paciente además trabajo decúbito prono ejercicios fortalecedores estáticos resistidos

Debemos retomar para que el lector reconozca que estas etapas su carga física realizadas por el paciente comenzaron por el 25% del total de la cifra de la mecánica ventilatoria en el minuto de reposo que en el es de 4 ciclos respiratorios y se le oriento aumentar un ciclo diario y estos su efecto son examinados cada quince días que son el tiempo optimo que se realiza la reconsulta al paciente es cuando se le orienta las nuevas pautas de tratamiento por lo que el método de trabajo es especializado, es decir según el nivel y grado de deformidad del paciente, este paciente alcanzo su mejoría escoliótica en solo 43 días y se le oriento su tercera etapa que la hará mas eficiente en todas sus tareas y vida futura

La paciente aumento medio kg o sea 29.5 kg y alcanzo una talla de 3.5cm mas, es decir 140,5 cm comparado con la talla inicial

## **ETAPAS Y EJERCICIOS REALIZADOS POR LA PACIENTE**

### **Primera Etapa**

#### **\*Caminatas**

1- Caminando en punta de pie manos entrelazadas arriba por encima de una línea 7mts una repetición, intensidad moderada, mantener carga 3dias y aumentar al 4to día

2- Ejercicio similar al anterior, pero con los talones, la línea en el centro de ambos pies

3- Caminando con el borde externo de los pies manos entrelazadas arriba realizar lo mismo que el ejercicio de la punta de los pies

Estos ejercicios se le orientan al paciente según la estructura física de los miembros inferiores del paciente

Se recomienda aumentar la carga física en lo que el terapeuta considere de acuerdo al físico del paciente

**\*Sentado posición yoga apoyado a la pared**

1- Elevar el brazo del hombro izquierdo verticalmente arriba que es el mas bajo según examen físico y el contrario en la cadera realizar ciclo respiratorio comenzando por el 25 % que es de cuatro a qui se inicia el procedimiento de contracciones isométricas de estiramiento, activo aeróbicos al tomarse la carga física de desarrollo de la mejoría de la salud del paciente

2- Elevar ambos brazos verticalmente arriba similar al ejercicio # 1

3- Elevar ambos brazos verticalmente arriba pero entrelazados y el paciente realiza lo mismo del ejercicio #1

**\* Acostado de cubito supino**

1- Realizar los mismo ejercicios 1, 2,3 de la posición de sentado en su procedimiento de estiramiento pero de cubito supino pies extendido

2- manos en la cadera realizar empuje de la cadera mas elevada del paciente (la izquierda ) siempre con el mismo procedimiento activo aeróbico

3- se realiza el mismo trabajo del ejercicio #2 de acostado pero las dos caderas

4-continuar de cubito supino, combinado brazo izquierdo extendido horizontalmente por encima de la cabeza y cadera izquierda punteando hacia sentido contrario realizar el estiramiento siempre con el mismo objetivo de trabajo

**ESTOS EJERCICIOS RECORDAR QUE SU CARGA ES MEDIANTE EL AUMENTO DE LA RESPIRACION DIARIA LO QUE HACE LOGRAR EL DESARROLLO EN EL MISMO HASTA QUE TRANSCURRAN EL TIEMPO DE LOS 15 DIAS DE PAUTA**

**\*Acostado de cubito prono**

1- El paciente realizo el ejercicio de hiperestencion del tronco manos debajo del mentón en diferentes formas de ubicación de las manos pero su carga de trabajo aumentaba cada 3dias de carga y aumentaba al 4to días por lo complejo del ejercicio

## **SEGUNDA ETAPA**

Se realizan ejercicios similares a la primera etapa de forma simultaneas una vez alcanzado la nivelación de las partes afectadas con mayor intensidad de trabajo y exigencia

## **TERCERA ETAPA**

El paciente esta de alta y realiza ejercicios simultáneos con el 25 % de su mecánica Ventilatoria mas ejercicios fortalecedores, además de cualquier actividad física que le apetezca siempre que realice su terapia estética o terapéutica

## **CONCLUSIONES**

Con la realización de este trabajo se espera obtenerlos siguientes resultados

- 1- Recuperar la movilidad de la Columna Vertebral y sus articulaciones afines
- 2- Corregir las deformidades escolio ticas en un 80 %
- 3- Disminuir las crisis de los asmáticos
- 4- Recuperar la vitalidad sexual en ambos sexos, y la potencia en el hombre
- 5- Mejorar el funcionamiento del sistema Cardiovascular y Respiratorio
- 6- Eliminar los dolores de la sacro- lumbalgias

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Colectivo de Autores Editorial Pueblo y Educación La Habana Libro de Gimnasia de Básica 1981
2. Colectivo de Autores Editorial Deporte Ciudad de La Habana Ejercicios Físicos y Rehabilitación 2006