



Centro **GAIA**

TU FUTURO, NUESTRA EXPERIENCIA

DURACIÓN:

- 1 Seminario

HORARIO:

Un fin de semana al mes:

- Sábado de 10 a 14 y de 16 a 20 h.
- Domingo de 10 a 14 h.

PRECIO:

- Seminario: 200 €

PROFESOR:

- P. Medina Ortega



91 554 92 76



Cuatro Caminos / Alvarado

EMT Autobuses: 3, 64, 66, 124, 127, 128, 149, Circular



Centro **GAIA**

TU FUTURO, NUESTRA EXPERIENCIA

- Desde 1984 -

CURSO DE

**AUTOELONGACIONES
Y EJERCICIOS
TERAPÉUTICOS**

Hernani, 24 • 28020 Madrid
Tels. 91 554 92 76 • 639 477 357
Fax: 91 554 28 68
info@escuela-gaia.com
www.escuela-gaia.com

El problema que se encuentra el terapeuta manual a la hora de mandar los ejercicios adaptados y personalizados, se basa en el conocimiento de las fases en las que cursa la lesión (aguda o crónica) y saber integrar y relacionar las lesiones mecánicas, diferenciando las reflejas de las funcionales de sollicitación de una palanca implicando al sistema de compensación y la columna.

En las mecánicas por sollicitación de una extremidad que afecta a sus zonas articulares de paso, se empieza por las zonas distales a nivel articular, en dependencia del plano afectado (anterior o posterior), siguiendo por el sistema de compensación y las cadenas largas adaptadas a elastificar la columna.

En las reflejas crónicas se empieza por las cadenas musculares largas de la zona de la columna de mayor pérdida de elasticidad, seguida de la zona refleja del plexo nervioso afectado y en último lugar la palanca, si lo permite la zona diana de irradiación.

En los estados inflamatorios tanto musculoesqueléticos como neurológicos se evitará sollicitar las cadenas miofasciales de inervación o zonas articulares (bursitis, periartritis, tenosinovitis), y en caso de dolor muy agudo se evitará realizar los estiramientos hasta pasados los fenómenos inflamatorios.

En este curso previa valoración de los músculos y cadenas afectadas, se aplicará el grupo de ejercicios de autoelongación de forma personalizada por planos, según se expone a continuación.

LESIONES MECÁNICAS FUNCIONALES

◀ Extremidad inferior. Plano posterior

- Soleos
- Gemelos
- R.I. de Cadera
- Musculatura sacrolumbar e iliolumbar
- Musculatura costovertebral
- Extremidad inferior plano anterior
- Decoaptación de la rodilla
- Peroneos, tibiales

- Cuadriceps
- Psoas
- Oblicuos
- Cadena recta antero inferior
- Extremidad superior plano anterior
- Flexores dedos
- Flexores palmares
- Cadena miofascial epitroclear
- R.I. del hombro
- Bíceps
- Extremidad superior plano posterior
- Extensores dedos
- Cadena miofascial epicondílea
- Tríceps
- R.E del Hombro
- Columna vertebral dorsolumbar plano posterior
- Cadenas largas cruzadas iliolumbares y escapulodorsales incluida la musculatura glútea, R. Axial interna de rodilla para la cadena miofascial externa de la pierna
- Cadena larga sacrolumbar y costovertebral incluido los isquiotibiales contrarios a la cadena vertebral a estirar
- Cadena larga costovertebral e isquiotibiales contrarios
- Cadena larga iliolumbar, musculatura costovertebral y lateral con aductores e isquiotibiales contrarios
- Cadena recta posterior
- Columna vertebral dorsolumbar. Plano anterior
- Cadena larga anterior, flexores de cadera y faja abdominal inferior
- Cadena recta abdominocostal
- Cadena larga cruzada, oblicuos, flexores de cadera y parrilla costal anterior unilateral
- Cervicodorsal plano anterolateral
- Pectoral
- Ventral
- M. Lateral
- Cervicodorsal plano posterior
- Cadena miofascial posterior cervicodorsal
- Oblicua cervicoescapular

AUTOELONGACIONES PARA LESIONES REFLEJAS

Se realizan dirigidas a las zonas de bloque de la columna donde más pérdida de elasticidad hay, seguido de la zona refleja a nivel de los segmentos nerviosos de las raíces afectadas, continuando por la zona distal de la palanca, igual que en las mecánicas funcionales, por las articulaciones de paso, hasta la cintura pélvica o escapular.

AUTOELONGACIONES DE CIRCUITO CORPORAL COMPLETO DE MANTENIMIENTO

Van dirigidas a las personas que no tienen ninguna patología como prevención de posibles lesiones.

Al finalizar el seminario se realizará una mesa redonda para resolver dudas y adaptar los ejercicios a casos expuestos de inquietud personal por el alumno.

AUTOELONGACIONES PARA PATOLOGÍAS ESPECIFICAS

◀ Ejemplos:

- Síndrome del túnel carpiano
- Síndrome del piramidal
- Síndrome de escalenos
- Síndromes pleurales
- Procesos congestivos de la pelvis menor. (Prolapsos uterinos, prostatitis, cistitis no infecciosas)
- Epicondilitis – epitrocleitis
- Periartritis de rodilla
- Luxaciones de hombro
- Luxación de rótula
- Lesiones de la ATM