

# DOLORES DE ESPALDA, PORQUE TE DUELE, Y COMO EVITARLO

## (CAUSAS Y ORIGEN DE PATOLOGIAS COMUNES EN NUESTRO DIA A DIA DE CERVICALES, DORSALES Y LUMBARES)

### Temas de los que hablaremos:

- Imagen de una columna
- Que son cervicales, dorsales y lumbares. Breve aproximación anatómica
- El porqué de las curvaturas de la columna. ¿Todas son correctas?
- Cifosis y lordosis, todos los excesos son malos
- La temida escoliosis. Compensada y no compensada
- Pincelada anatómica de la columna : de vértebras y discos (y no de vinilo!!) la mecánica vertebral
- La importancia del orden entre las vértebras: un poquito de por favor !!
- lesiones “médicas” y “osteopáticas: entre la fisiología y la patología. Que no se vea no quiere decir que no exista
- diferencia entre hernia y protusión, doctor, debo preocuparme?
- Artrosis: características: (osteofitos, esclerosis...) Desmitificando miedos
- ENTRANDO EN MATERIA OSTEOPÁTICA: donde no es oro todo lo que reluce (origen y tratamiento orientativo. somos únicos)
- Por que aparecen las contracturas
- diferencia entre contractura y espasmo
- distinción entre dolor inflamatorio y dolor hipóxico (“crónico”)
- Prevención antes que curación: posturas aconsejadas y desaconsejadas. Higiene postural y la importancia de un buen tono muscular
- Pinceladas sobre alimentación. Como comer de una forma sana y feliz y no morir en el intento

**A càrrec de:** Roger Navarro Teruel, co-director del Centre d'Osteopatia Raquis. Osteòpata MROE núm. 164 / Fisioterapeuta Col. nº 1449.

**Dia i horari:** Dissabte 10 març, 11.30-13h.