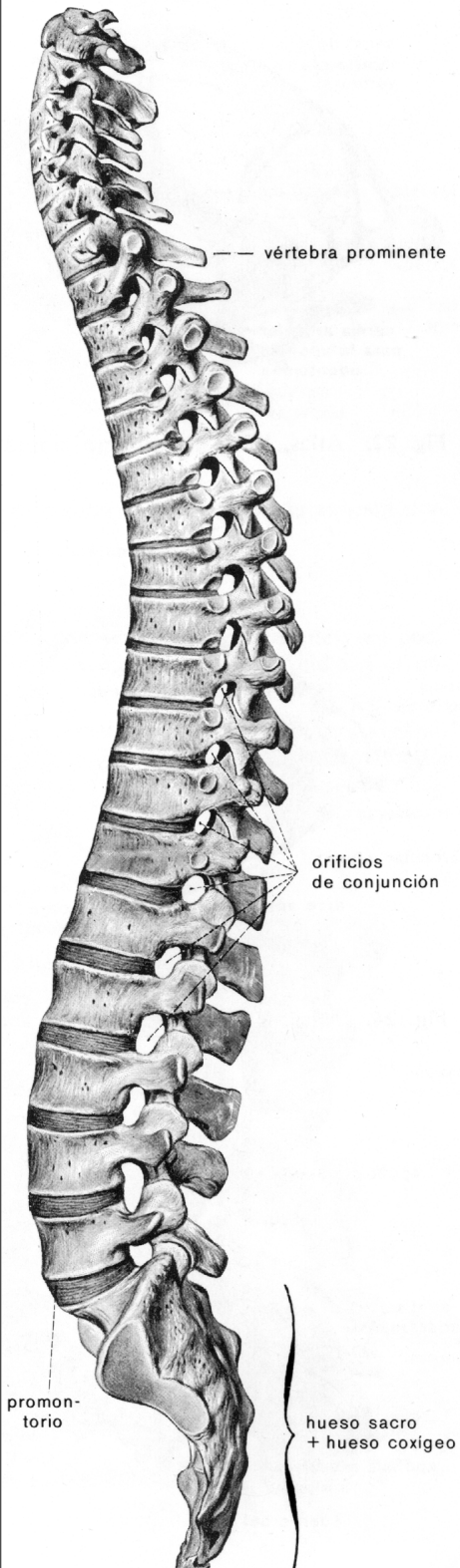


ZONA LUMBAR

ANATOMÍA

ZONA LUMBAR

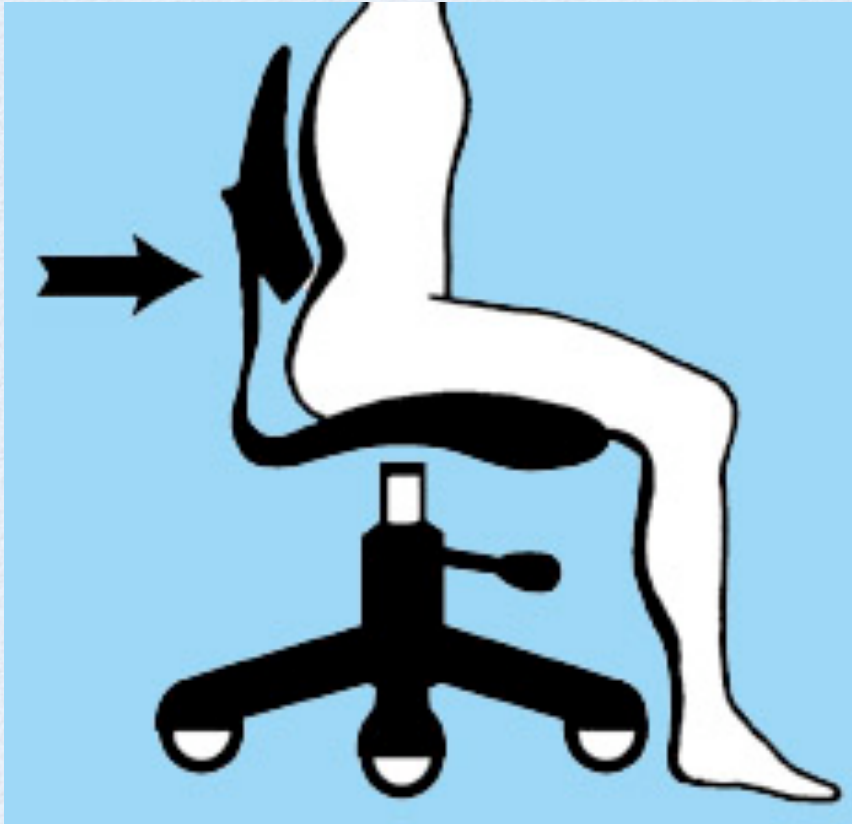


- La zona lumbar de la columna está compuesta por 5 vértebras, formando un arco cóncavo visto desde atrás.
- A esta curvatura secundaria cuando es excesiva le llamamos hiperlordosis.
- Vista la columna en su totalidad vemos, lógicamente, que las vértebras lumbares son notablemente más gruesas que las superiores. Esta formación piramidal obedece a la ley natural de dar más soporte a la base pues ésta debe sostener más peso.

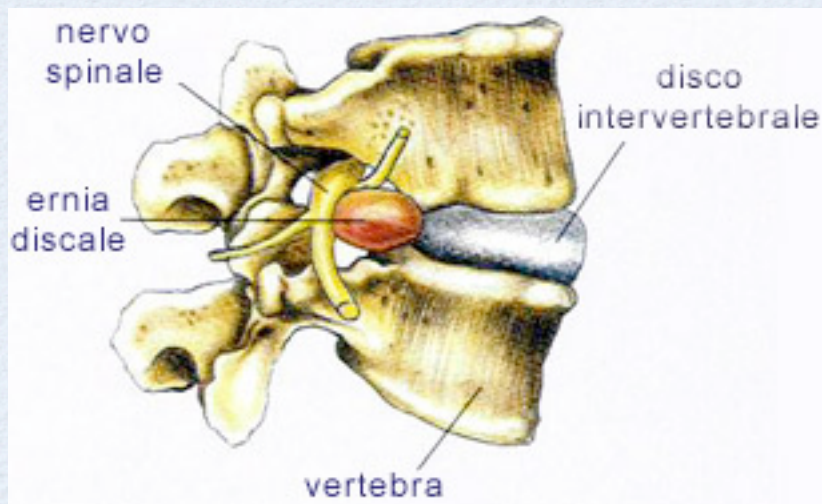
ZONA LUMBAR



- Los discos intervertebrales de las lumbares son espesos, de unos 10 o 12 milímetros de grosor.
- Su función evidente es la de hacer de amortiguación del peso y la de permitir movimientos amplios entre las vértebras.
- Puesto que la zona lumbar es una zona crítica que acumula mucha tensión es necesario mantener una buena higiene postural para no dañar los discos.

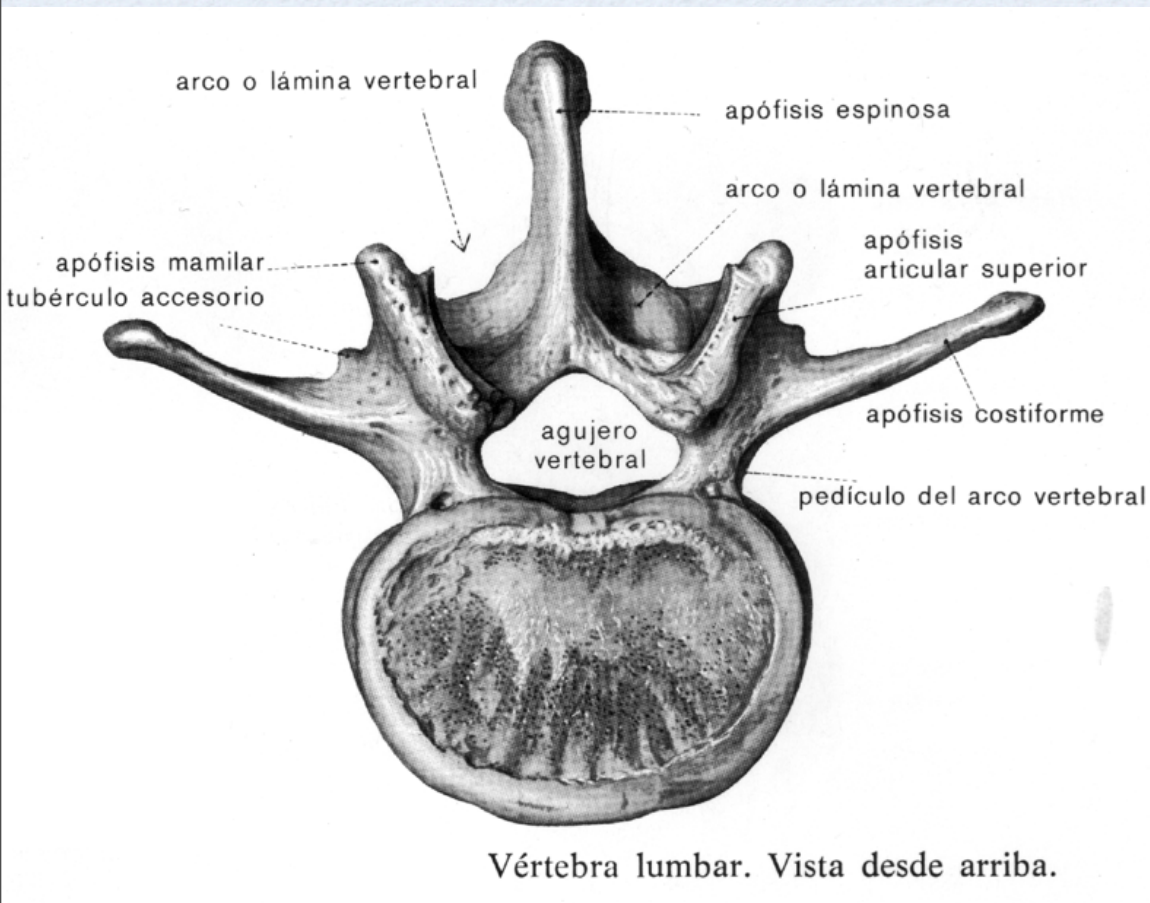


- En cuanto a los consejos que hay que señalar:
 - intentar sentarse sobre los isquiones para que la columna pueda permanecer sobre la vertical con el mínimo de esfuerzo.
 - no coger pesos con efecto palanca. Acercar el peso al cuerpo y subirlo con la fuerza de las piernas.



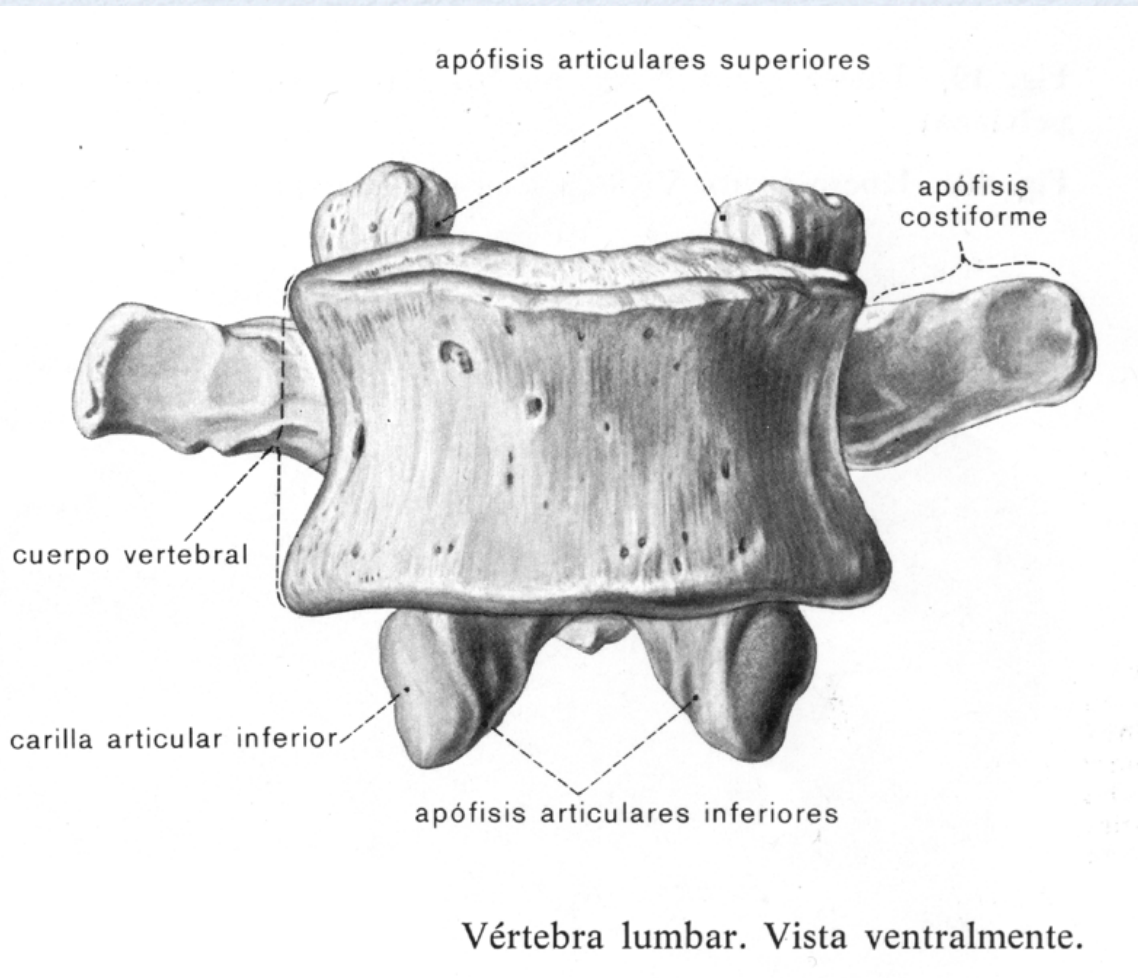
- Uno de los problema por una mal higiene postural es la hernia discal.
- Cuando la masa gelatinosa del núcleo pulposo del disco intervertebral se deforma más allá de sus límites puede salir fuera del contorno del cuerpo vertebral y presionar el nervio con toda la molestia, dolor e inmovilidad que ello conlleva.

ZONA LUMBAR



- El cuerpo vertebral de las lumbares es ovalado, grueso y macizo.
- Las apófisis espinosas son espesas y limitan el movimiento de hiperextensión salvo en L5/S1 y en D12/L1 que son más cortas.

ZONA LUMBAR



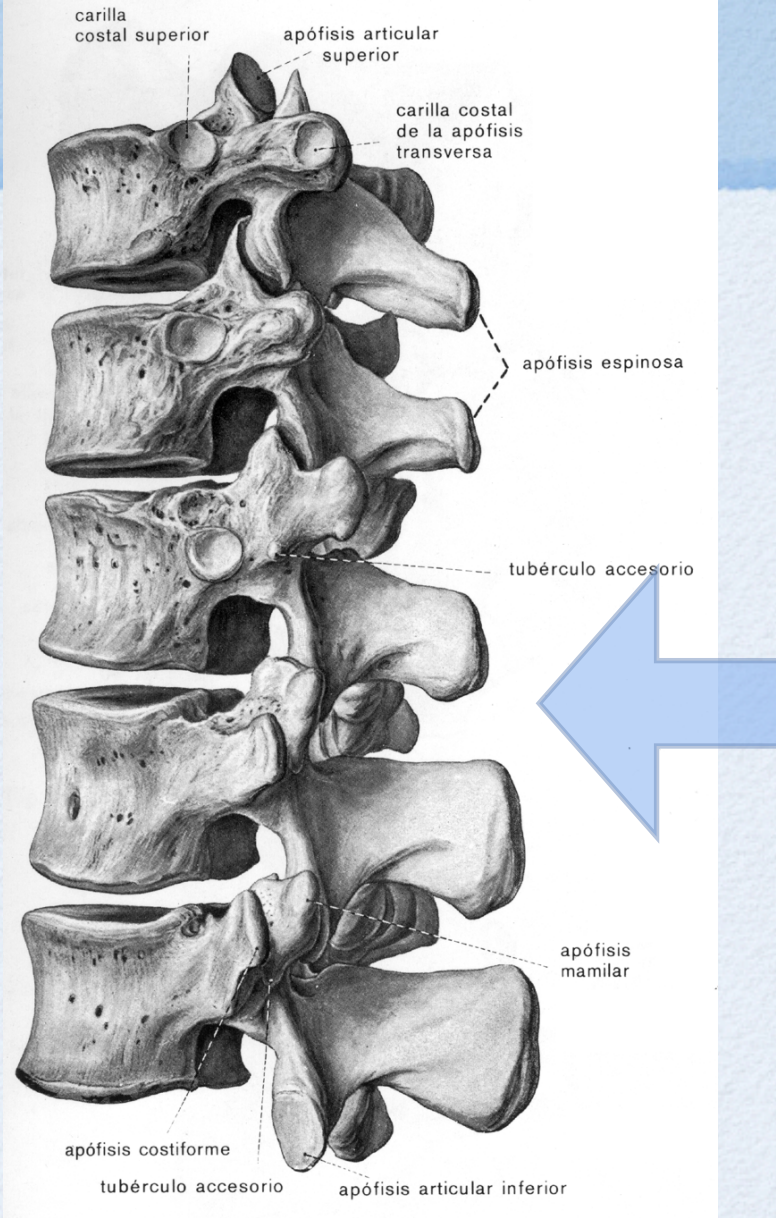
- Las apófisis transversas son largas, lugar donde fuertes músculos se insertan.
- Sin embargo, la inclinación lateral de la columna lumbar es buena pues las apófisis transversas están bastante separadas.
- Las apófisis articulares están encajadas verticalmente. Esto hace que se haga inviable cualquier rotación.

ZONA LUMBAR



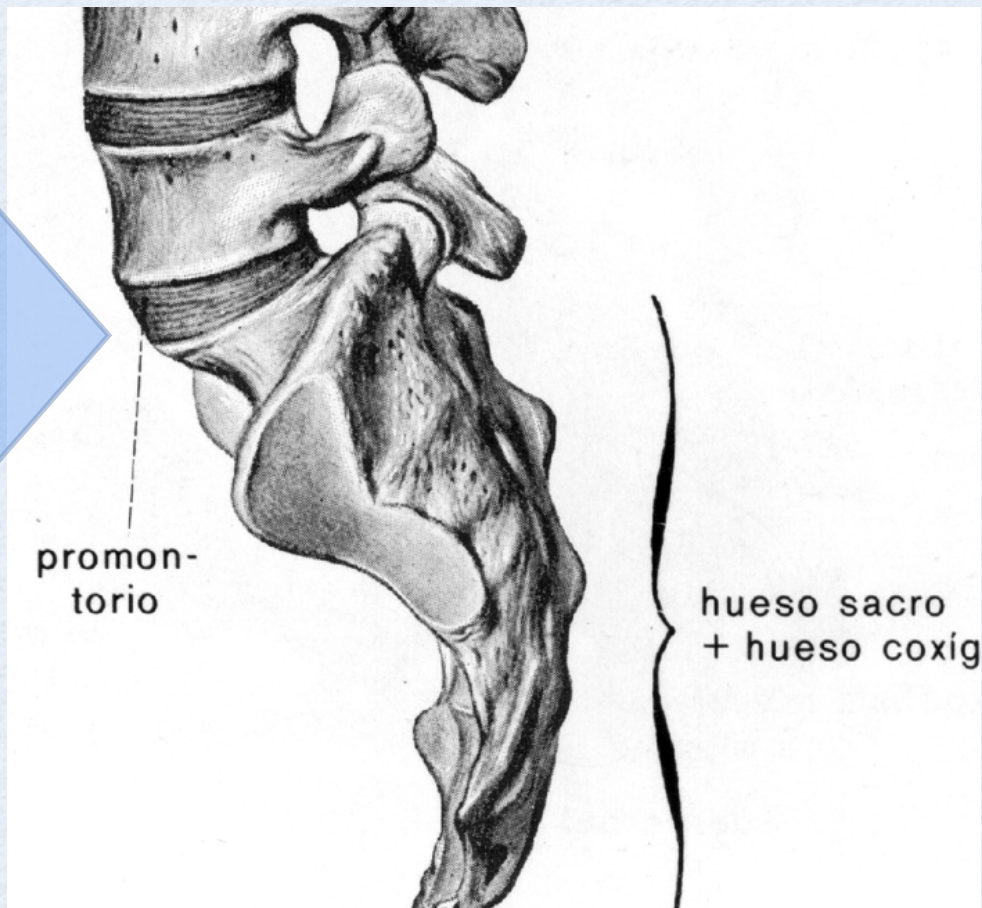
- Resumiendo podemos decir que la zona lumbar tiene buena flexión y extensión, gran capacidad de inclinación lateral pero gran dificultad de rotación.
- Un consejo al yoga desde esta comprensión fisiológica es que no debemos forzar las rotaciones desde la base de la columna. Las apófisis articulares en una excesiva rotación pueden dañar el disco intervertebral.

ZONA LUMBAR



Las tres vértebras dorsales más caudales (10.^a-12.^a) y las dos vértebras lumbares más craneales (1.^a y 2.^a). Vistas desde el lado izquierdo.

- **BISAGRA DORSO-LUMBAR**
 - Como las apófisis articulares de D12 son tipo lumbar y están orientadas hacia abajo, impiden las rotaciones.
- A diferencia de la articulación que tiene por encima, entre D11 y D12 hay una gran posibilidad de rotación.



- BISAGRA L5 / S1

- Como vemos el disco intervertebral entre L5 y sacro es grueso pero más hacia delante. Ocorre igual con el cuerpo vertebral. La posición anatómica propicia la extensión. La apófisis espinosa es corta y no limita la extensión.

- Lo que frena la inclinación lateral en esta bisagra son los fuerte ligamentos iliolumbares que van desde el hueso iliaco a las apófisis transversas. Es importante cuidar esta región hipermóvil repartiendo la extensión en toda la zona.