

CORTEDAD ISQUIOSURAL

La cortedad isquiosural es frecuente entre la población escolar. Estudios indican que es importante realizar programas preventivos en la etapa escolar, que ayuden a conseguir un crecimiento armónico de la columna vertebral, con el fin de disminuir los datos de prevalencia del dolor de espalda en niños y niñas

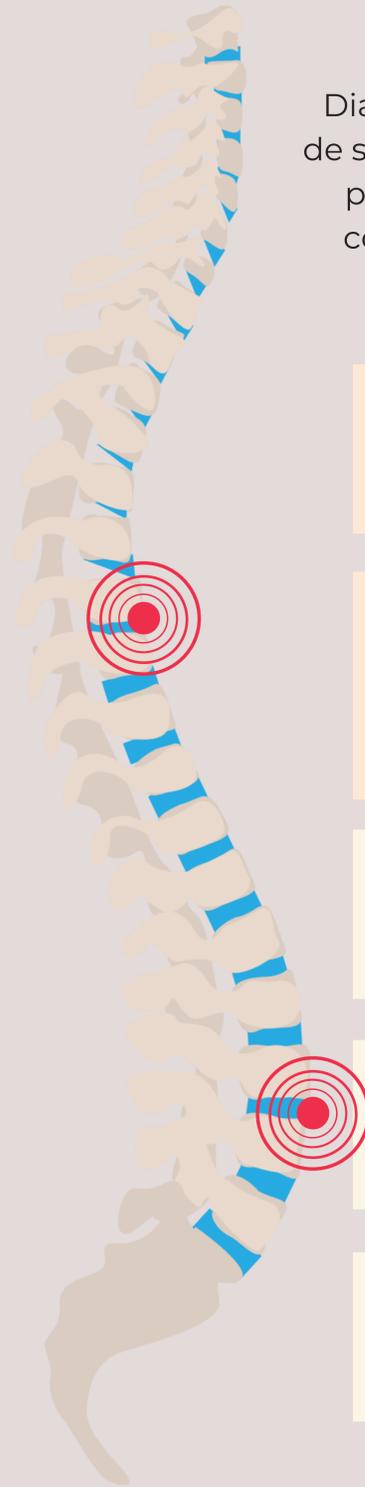
CONSECUENCIAS

La cortedad isquiosural limita el movimiento de la pelvis y ocasiona una mayor flexión del raquis dorsal y lumbar. La repetición y mantenimiento de este movimiento incorrecto puede ocasionar:

- ACUÑAMIENTOS VERTEBRALES ANTERIORES
- INVERSIÓN ESPACIOS DISCALES
- HIPERCIFOSIS DORSAL
- CIFOSIS LUMBAR
- LUMBALGIAS

PREVENCIÓN

El diseño de programas preventivos que mejoren la extensibilidad isquiosural, es un aspecto clave para mejorar el desarrollo de los niños en etapa escolar. Por ello, se hace necesario realizar una **revisión bibliográfica** que indique los factores clave a introducir en un programa de salud postural en Educación Física.



EVIDENCIA CIENTIFICA

Diagrama de la temporalización de la fase de selección de estudios científicos sobre los programas de educación postural en el contexto escolar que buscan mejorar la flexibilidad isquiosural.



FACTORES CLAVE PARA EL DISEÑO DE PROGRAMAS PREVENTIVOS EN ETAPA ESCOLAR



Las mejoras significativas en los valores de flexibilidad se obtienen en los programas de mayor duración (16 a 32 semanas).



La frecuencia más utilizada para realizar un programa de estiramientos es de 2 días a la semana en clases de Educación Física.



Con relación a la duración aislada del estiramiento el 72,8% de los programas utilizan 20 segundos y el 27,2% establecen la duración de 15 segundos.



El momento de aplicación de los estiramientos en la sesión puede variar entre el principio de la sesión, la vuelta a la calma o una combinación de ambos, siendo los 3 momentos igual de efectivos.

