

ACTUALIZACIÓN 2025

GUÍA GRATUITA

DESCUBRE LA ESCOLIOSIS

21 EJERCICIOS

IMPRESCINDIBLES

para personas con

ESCOLIOSIS

+

GUÍA DE COMPRENSIÓN



@diegocanopt



Escoliosis
&
ENTRENAMIENTO

Diego Cano PT



¿Sabes qué es la escoliosis?

El término escoliosis proviene de la palabra griega que significa curva/tortuosidad



Según la SRS estamos hablando de una **deformidad tridimensional** de la columna vertebral, no de una enfermedad (aunque puede estar asociado a una). Esta deformidad se sitúa en una **desviación de la espalda** en el plano frontal con **convexidades y concavidades**, en el plano sagital con hipolordosis e hiperlordosis y con su rotación correspondiente en el plano transversal.

Cuando la curva escoliótica es mayor que 10° Cobb se considera estructurada, cuando está por debajo de estos grados, se considera una actitud escoliótica.

La escoliosis podemos dividirla en dos tipos:

Se sabe la
causa

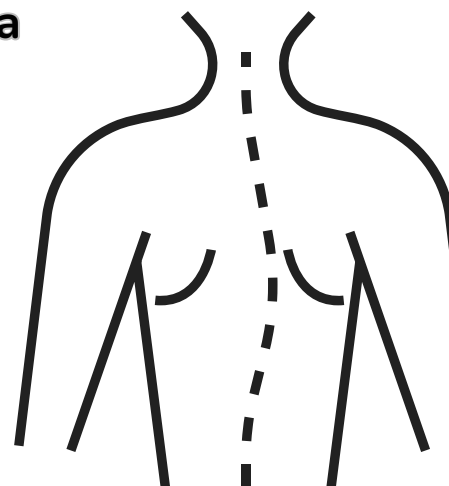


Secundaria

No se sabe la
causa



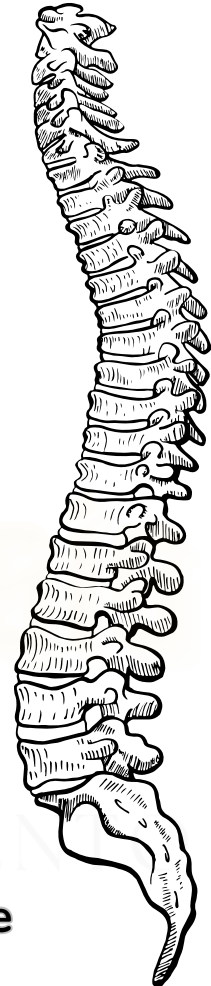
Idiopática





Biomecánica básica de la espalda

La columna vertebral está compuesta de 24 vértebras que dibujan varias curvas que vistas desde el **plano sagital** dibujarían esta forma



Las curvas que van hacia delante se les denomina lordosis y a las que van hacia atrás, cifosis.



La **lordosis cervical** se compone de 7 vertebras.

La **cifosis dorsal** se compone de 12 vertebras, un par de 7 costillas esternales, 3 asternales, 2 flotantes.

La **lordosis lumbar** se compone de 5 vertebras.



Biomecánica básica de la espalda

Por el crecimiento asimétrico de las vértebras en la escoliosis, ocurre un aplanamiento o rectificación de la columna vertebral (RASO), sobre todo en las zonas que engloba la curva escoliótica. Por lo que nos encontraremos una columna vertebral parecida a estas dos:



Rectificación

La columna pierde su forma y se rectifican las curvas apilándose cada vertebra encima de la siguientes, suavizando las lordosis y cifosis.



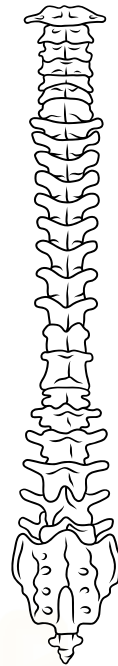
Inversión

La columna pierde su forma natural y se coloca totalmente en extensión, apareciendo una cifosis cervical.

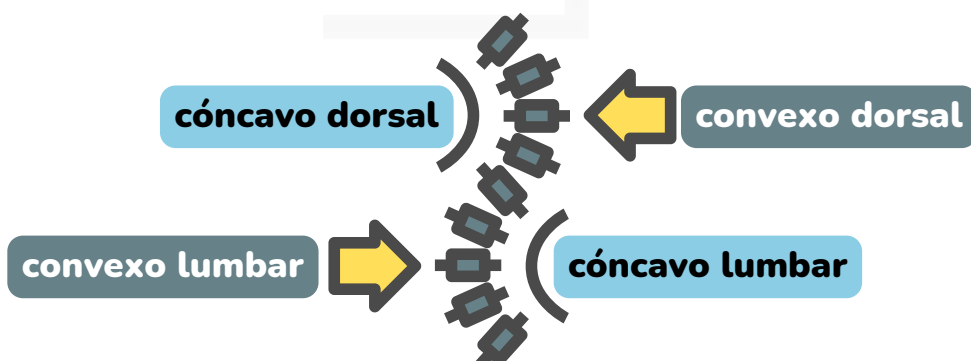
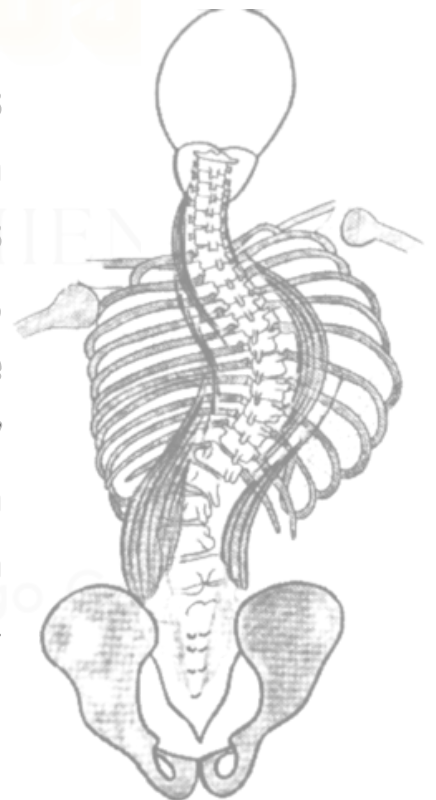


Biomecánica básica de la espalda

En la vista del **plano frontal**, nos encontraríamos una espalda que se parecería a esta si no tuviese ninguna deformación o patología. Se vería una línea recta desde occipital a sacro.



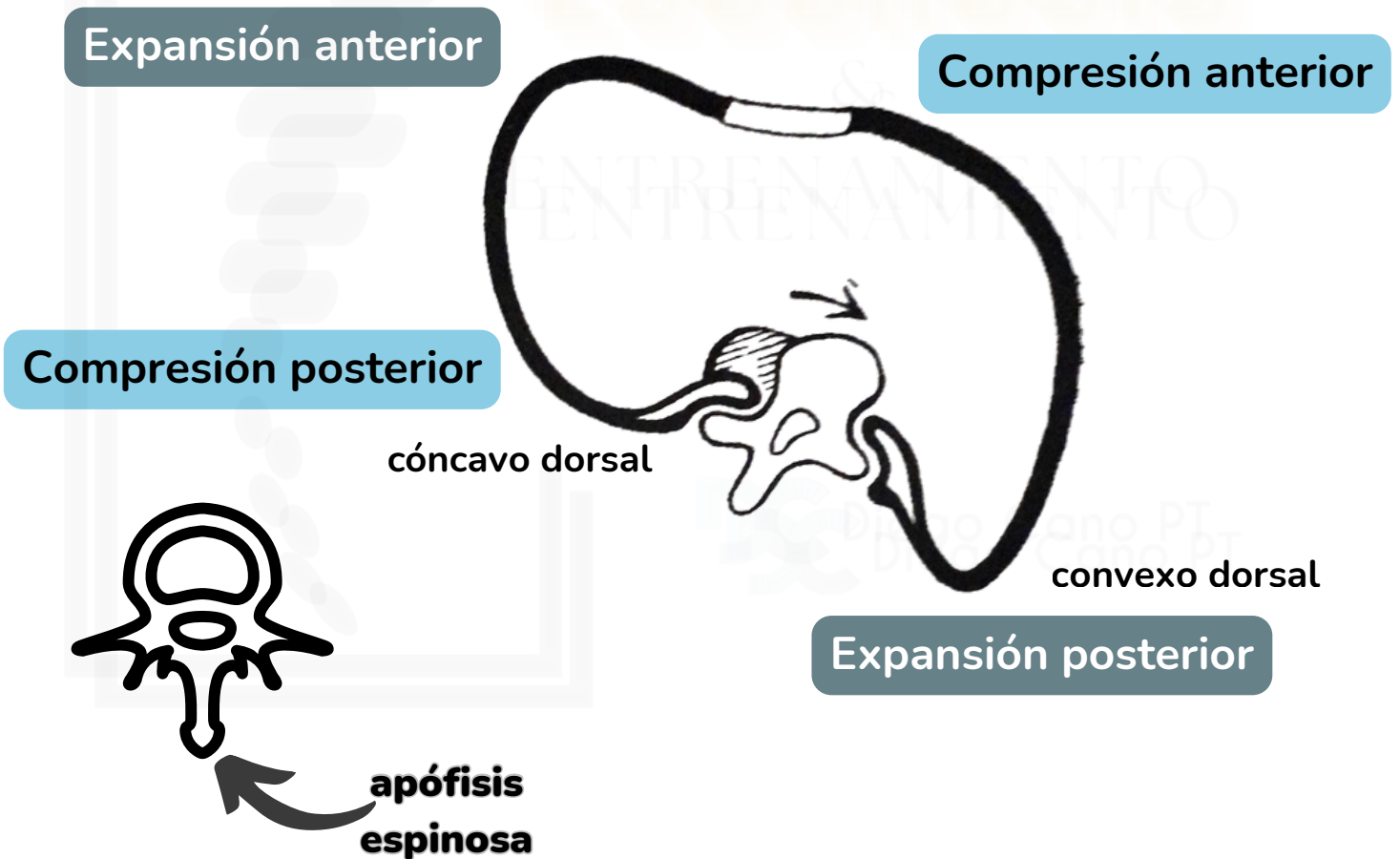
Pero en una **espalda con escoliosis** nos encontraríamos una o varias curvas en este plano. A estas curvas las denominaremos **curvas escolióticas**, donde las zonas de **expansión** (fuera de la curva) les llamaremos **convexidades**, y a las zonas **comprimidas** (dentro de la curva) las llamaremos **concavidades**. Esa espalda se parecería a esta.





Biomecánica básica de la escoliosis

En una vista del plano transversal, nos encontramos con una **torsión y giro** de las vértebras y caja torácica, donde las apófisis espinosas están miran hacia la concavidad y os cuerpos vertebrales hacia la convexidad, lo que significa que la vértebra está girada hacia la convexidad





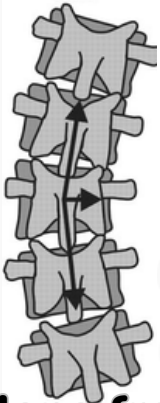
Biomecánica básica de la espalda

RESUMEN POR PLANOS



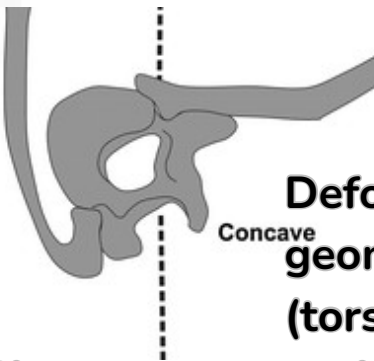
La lordosis es el resultado del fracaso del crecimiento de los elementos posteriores de un segmento de la columna vertebral (RASO)

Plano sagital



Flexión torácica lateral y/o desplazamiento lateral de la curva, siendo la vértebra apical la más alejada del centro y la que más rotación tiene.

Plano frontal



Deformidad de los cuerpos vertebrales (torsión geométrica) y los discos intervertebrales (torsión mecánica o rotación axial).

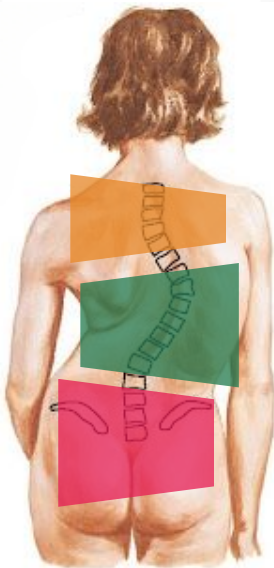
Plano transversal

Clasificación para su tratamiento

Para facilitar la visión del tratamiento de la escoliosis se puede dividir en **dos formas comunes, 3 y 4 curvas**. Haciendo referencia a las expansiones (curvas) que se generan dentro de estos patrones.

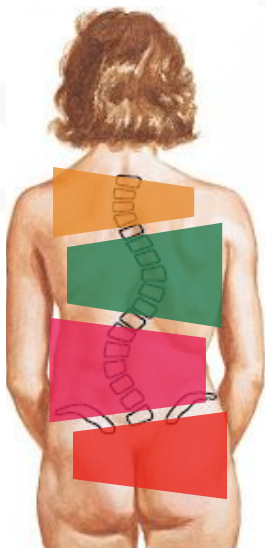
Si bien, existen estos dos patrones, nos podemos encontrar otros muchos que siguen una línea parecida pero con alguna curva menos o en un raro caso, alguna curva más.

Escoliosis de 3 curvas



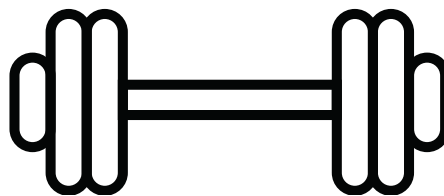
La escoliosis de tres curvas se caracteriza por tener la cadera prominente debajo de la concavidad dorsal. O tener una curva mayor dorsal.

Escoliosis de 4 curvas



La escoliosis de 4 curvas se caracteriza por tener la cadera prominente debajo de la convexidad dorsal. Una 4 curvas pura parte de una torsión sacra.

21



EJERCICIOS IMPRESCINDIBLES

1. Acuñamiento convexa lumbar. (MEJORADO)
2. Acuñamiento convexa lumbo-pélvica + compresión dorsal convexa.
3. Acuñamiento convexa dorsal y posición de marcha. (IMPRESCINDIBLE LEERLO)
4. Acuñamiento lateral sobre lumbar convexa..
5. Acuñamiento de cadera izquierda.
6. Cuadrupedia + alza en lado dorsal cóncavo.
7. Cuadrupedia + alza + goma.
8. Cuadrupedia + alza en lado dorsal cóncavo + rotación externa de pierna del lado convexo torácico.
9. Cuadrupedia sobre foam.
10. Cuadrupedia en foam + cuña en costilla.
11. Cuadrupedia sobre foam y alza del lado cóncavo.
12. Cuadrupedia en foam + pierna estirada izquierda.
13. Sentadilla convergencia en X.
14. 90/90 con cuña y expansión posterior.
15. 90/90 con cuña y expansión posterior asimétrico.
16. Expansión sentado con espalda sobre foam.
17. Relajación sobre foam + cuña.
18. Corrección del plano frontal sentado.
19. Asiento desrotatorio + remo derecha.
20. Asiento desrotatorio + remo izquierda.
21. Flexiones.

Acuñaamiento convexa lumbar.



- **Posición:** Tumbado decúbito lateral sobre la dorsal cóncava, coloca una cuña debajo de la lumbar convexa, flexionando la pierna de la dorsal cóncava. Para expandir aun más la dorsal cóncava flexiona el brazo por encima de la cabeza. Intenta meter aire en la lumbar y dorsal cóncava. Genera fuerza con la pierna derecha contra la pared para conseguir una abducción de esa cadera.
- **Uso:** Para escoliosis de 3 y 4 curvas para expandir dorsal cóncava.
- **Claves:** Las cuñas se colocan en las zonas de expansión (convexas)
- **Material:** Cojín, cuñas, toallas enrolladas.

Acuñaamiento convexa lumbo-pélvica + compresión dorsal cóncava.



- **Posición:** Tumbado decúbito lateral sobre la dorsal cóncava, coloca una cuña debajo de la lumbo-pélvica convexa, flexionando la pierna de la dorsal cóncava. Para expandir aun más la dorsal cóncava flexiona el brazo por encima de la cabeza y coloca un cojín debajo del brazo de la dorsal convexa para presionarlo. Intenta meter aire en la lumbar y dorsal cóncava.
- **Uso:** Para escoliosis de 3 y 4 curvas para expandir dorsal cóncava.
- **Claves:** Las cuñas se colocan en las zonas de expansión (convexas)
- **Material:** Cojín, cuñas, toallas enrolladas.

Acuñaamiento convexa dorsal y posición de marcha.

Este ejercicio ya no lo utilizo tanto, o simplemente no lo utilizo



En la formación online dedico un vídeo completo a por qué no uso este ejercicio, y como a veces es hasta perjudicial.



En cambio este cada vez más, con la cuña donde ves, en el ilíaco izquierdo. A diferencia del siguiente ejercicio, este se enfoca en la aducción del ilíaco izquierdo.

Acuñamiento lateral sobre lumbar convexa.



- **Posición:** Tumbado decúbito lateral, coloca una cuña debajo de la lumbar convexa, flexiona las dos piernas y apóyalas en pared. Adelanta la rodilla derecha por delante de la izquierda.
- **Uso:** Para escoliosis lumbar o 4 curvas.
- **Claves:** Las cuñas se colocan en las zonas de expansión (convexas)
- **Material:** Cojín, cuñas, toallas enrolladas.

Acuñamiento de cadera izquierda.



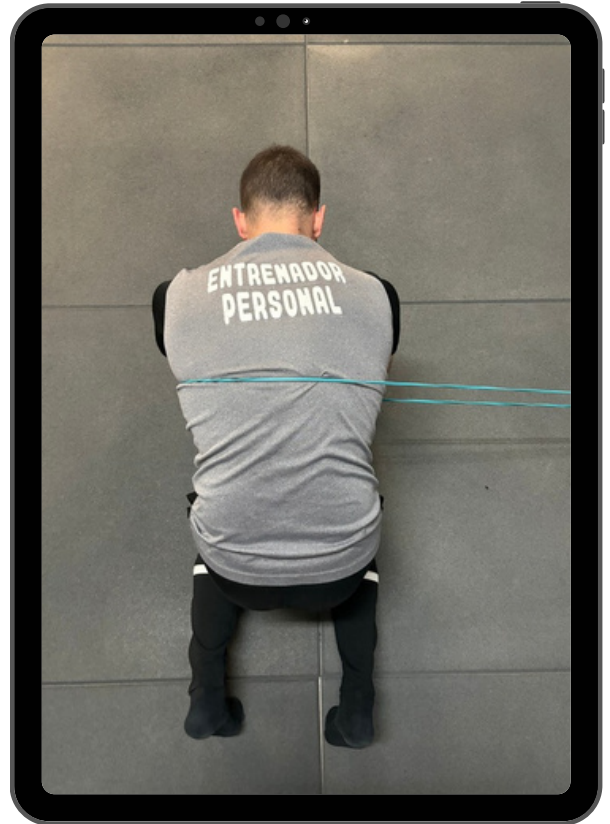
- **Posición:** Tumbado decúbito lateral, coloca una cuña debajo de la cadera prominente, flexionando y dejando caer la otra pierna, para favorecer el descenso hacia el suelo (expansión) de la zona cóncava lumbo-dorsal. Toda la masa visceral pesará más sobre esta zona haciendo que se expanda.
- **Uso:** Para 3 curvas con cadera prominente o escoliosis lumbo-dorsales.
- **Claves:** Las cuñas se colocan en las zonas de expansión (convexas)
- **Material:** Cojín, cuñas, toallas enrolladas.

Cuadrupedia + alza en lado dorsal cóncavo.



- **Posición:** En cuadrupedia, colocar un alza sobre la mano de la concavidad dorsal. Generar movimiento de flexión a extensión, aprovechando la flexión del raquis para expandir posterior y aprovechar la elevación del brazo para incluir una pequeña rotación hacia el lado cóncavo y favorecer más su expansión.
- **Uso:** Para todas las escoliosis, el taco va debajo de la mano del lado cóncavo.
- **Claves:** Buscar la expansión posterior de la caja torácica.
- **Material:** Taco u elevación.

Cuadrupedia + alza + goma.



- **Posición:** En cuadrupedia, colocar un alza sobre la mano de la concavidad dorsal.

Generar movimiento de flexión a extensión, aprovechando la flexión del raquis para expandir posterior y aprovechar la elevación del brazo para incluir una pequeña rotación hacia el lado cóncavo y favorecer más su expansión. La goma se coloca sobre la dorsal cóncava para que de manera propioceptiva se pueda realizar más expansión por la contraposición de esa pequeña fuerza.

- **Uso:** Para todas las escoliosis, el taco va debajo de la mano del lado cónvaco.
- **Claves:** Buscar la expansión posterior de la caja torácica.
- **Material:** Taco u elevación, goma.

Cuadrupedia + alza en lado dorsal cóncavo + rotación externa de pierna del lado convexo torácico.



- **Posición:** Proceso identico a los dos anteriores, pero ahora se coloca la pierna que está debajo de la convexidad dorsal en rotación externa, contraponiendo la caja torácica y la pelvis.
- **Uso:** Para todas las escoliosis, el taco va debajo de la mano del lado cónvaco.
- **Claves:** Buscar la expansión posterior y rotación de la caja torácica contrapuesta a la pélvis.
- **Material:** taco u elvación

Cuadrupedia sobre foam.



- **Posición:** En cuadrupedia sobre un foam roller con las rodillas, dejar que por la fuerza de la gravedad se flexione la espalda, generando expansión del mediastino posterior y caderas.
- **Uso:** Expansión bilateral posterior.
- **Claves:** Relajar el cuerpo y llevar el aire hacia posterior.
- **Material:** Foam roller.

Cuadrupedia en foam + cuña en costilla.



- **Posición:** En cuadrupedia sobre un foam roller con las rodillas, dejar que por la fuerza de la gravedad se flexione la espalda, generando expansión del mediastino posterior y caderas. Colocar una cuña en las costillas (ventral) que correspondan a la concavidad dorsal.
- **Uso:** Para generar rotación del tronco hacia cóncava y comprimir las costillas en expansión ventral.
- **Claves:** La cuña se coloca en la zona de expansión delantera.
- **Material:** Cojín, cuñas, toallas enrolladas.

Cuadrupedia sobre foam y alza del lado cóncavo.



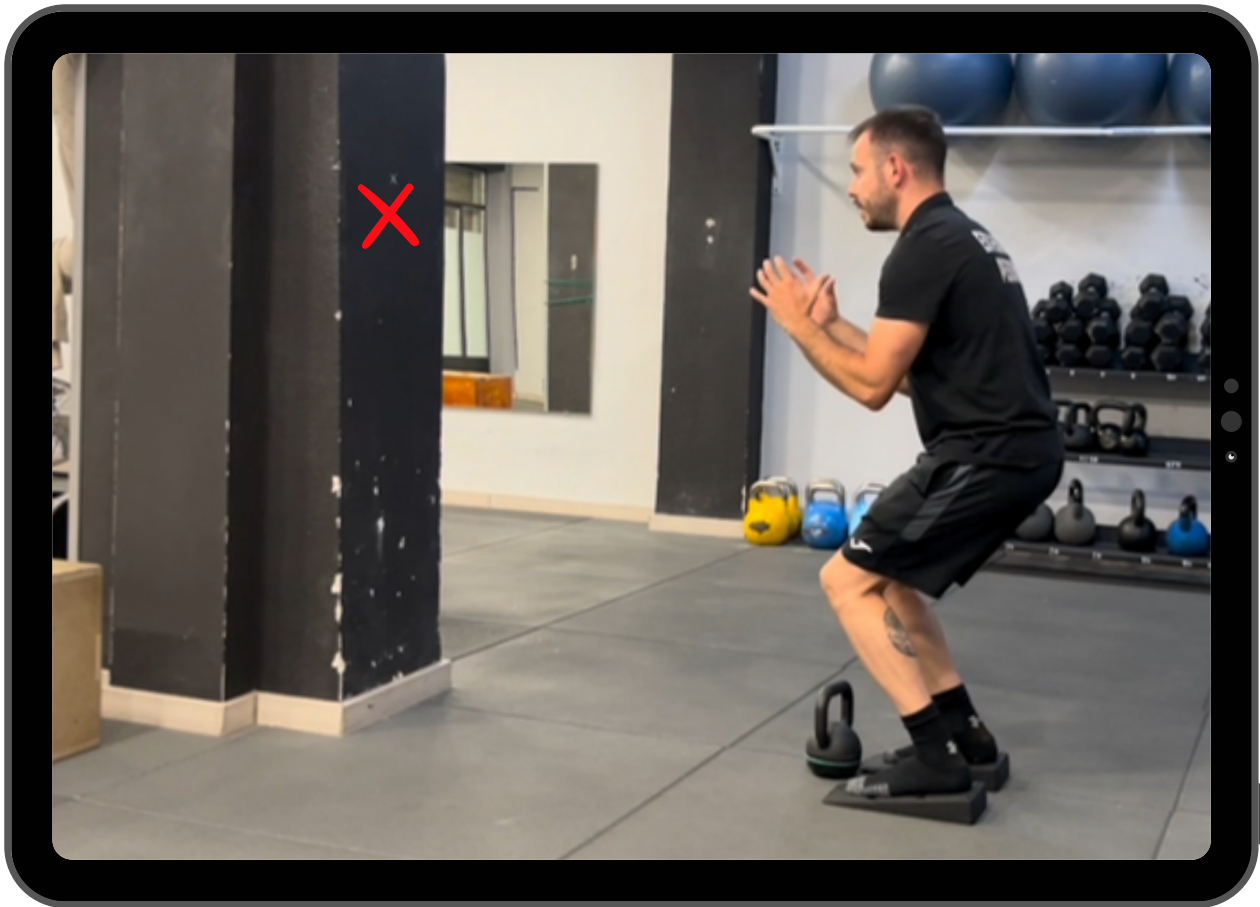
- **Posición:** En cuadrupedia sobre un foam roller con las rodillas, dejar que por la fuerza de la gravedad se flexione la espalda, generando expansión del mediastino posterior y caderas. Poner un taco en el antebrazo de la cóncava dorsal para generar mayor rotación hacia esta.
- **Uso:** Expansión bilateral posterior, mayor en la cóncava dorsal.
- **Claves:** Relajar el cuerpo y llevar el aire hacia posterior cóncava.
- **Material:** Foam roller y taco.

Cuadrupedia en foam + pierna estirada derecha.



- **Posición:** En cuadrupedia sobre un foam roller con las rodillas, dejar que por la fuerza de la gravedad se flexione la espalda, generando expansión del mediastino posterior y caderas. Colocar una cuña en las costillas (ventral) que correspondan a la concavidad dorsal. Alargar brazo de la concavidad dorsal y pierna debajo de la convexidad dorsal.
- **Uso:** Para 4 curvas o doble curva con la cadera derecha prominente.
- **Claves:** Expandir las zonas de compresión dorsal y cadera.
- **Material:** Cuñas y foam roller.

Sentadilla convergencia en X.



- **Posición:** Para mejorar la percepción del centro, realiza una sentadilla mirando un punto fijo, ya sea una X o un punto. Usa cuñas para facilitar la bajada.
- **Uso:** Para cualquier tipo de curva
- **Claves:** Colocar el cuerpo en el centro y fijar la mirada en el la X
- **Material:** Cuñas, X.

90/90 con cuña y expansión posterior.



- **Posición:** Tumbado en la posición de 90/90, colocar una cuña en la convexa dorsal para comprimir y generar rotación, realizar alcance con los brazos y flexionar la pelvis por la acción de los isquiotibiales.
- **Uso:** 3 y 4 curvas, expansión y rotación.
- **Claves:** Expansión posterior y generar rotación hacia cóncava dorsal.
- **Material:** Cojín, cuñas, toallas enrolladas, pared o silla.

90/90 con cuña y expansión posterior asimétrico.



- **Posición:** Tumbado en la posición de 90/90, colocar una cuña en la convexa dorsal para comprimir y generar rotación, realizar alcance con la cóncava dorsal, realizar fuerza contra la cabeza con la mano de la convexa dorsal y flexionar la pelvis por la acción de los isquiotibiales.
- **Claves:** Expansión posterior y generar rotación hacia cóncava dorsal, comprimiendo convexa dorsal.
- **Material:** Cojín, cuñas, toallas enrolladas, pared o silla.

Expansión sentado con espalda sobre foam.



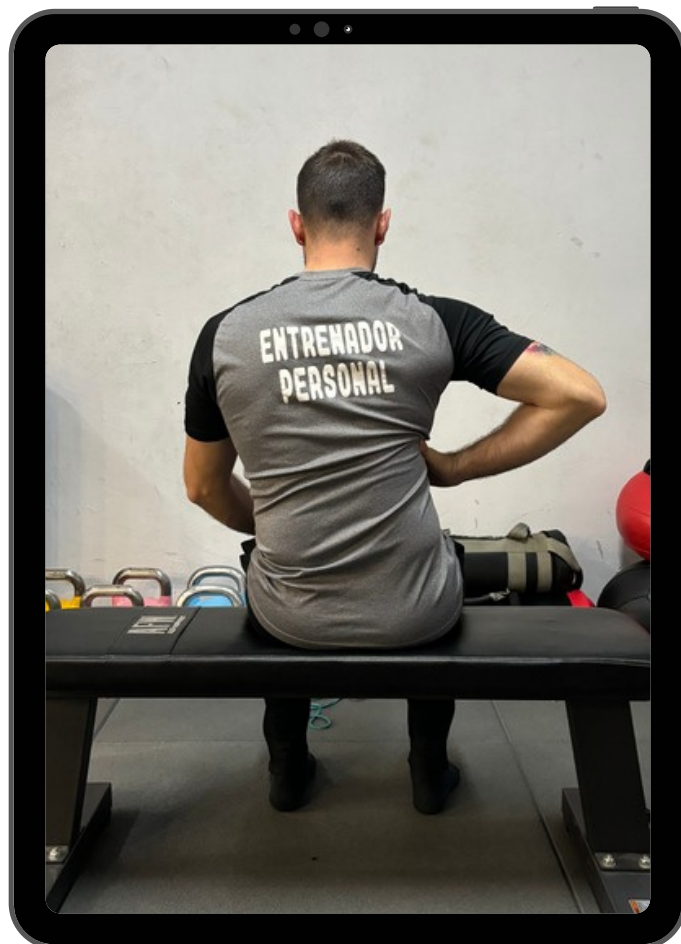
- **Posición:** Sentado en el suelo o sobre un cojín, apoyar la espalda en un balón o foam, e intentar expandir posteriormente la caja torácica.
- **Uso:** Para expandir mediastino posterior.
- **Claves:** Colocar la zona de máxima extensión o el ápex de la curva para producir mayor flexión en esa zona.
- **Material:** Foam roller.

Relajación sobre foam + cuña.



- **Posición:** Tumbado en la posición de 90/90 sobre el foam, colocar una cuña en la convexa dorsal para comprimir y generar rotación, realizar alcance con las dos manos, relajar la zona posterior y respirar 5" in 5" ex.
- **Claves:** Expansión posterior y generar rotación hacia cóncava dorsal, comprimiendo convexa dorsal.
- **Material:** Cojín, cuñas, toallas enrolladas, pared o silla, foam.

Corrección del plano frontal sentado.



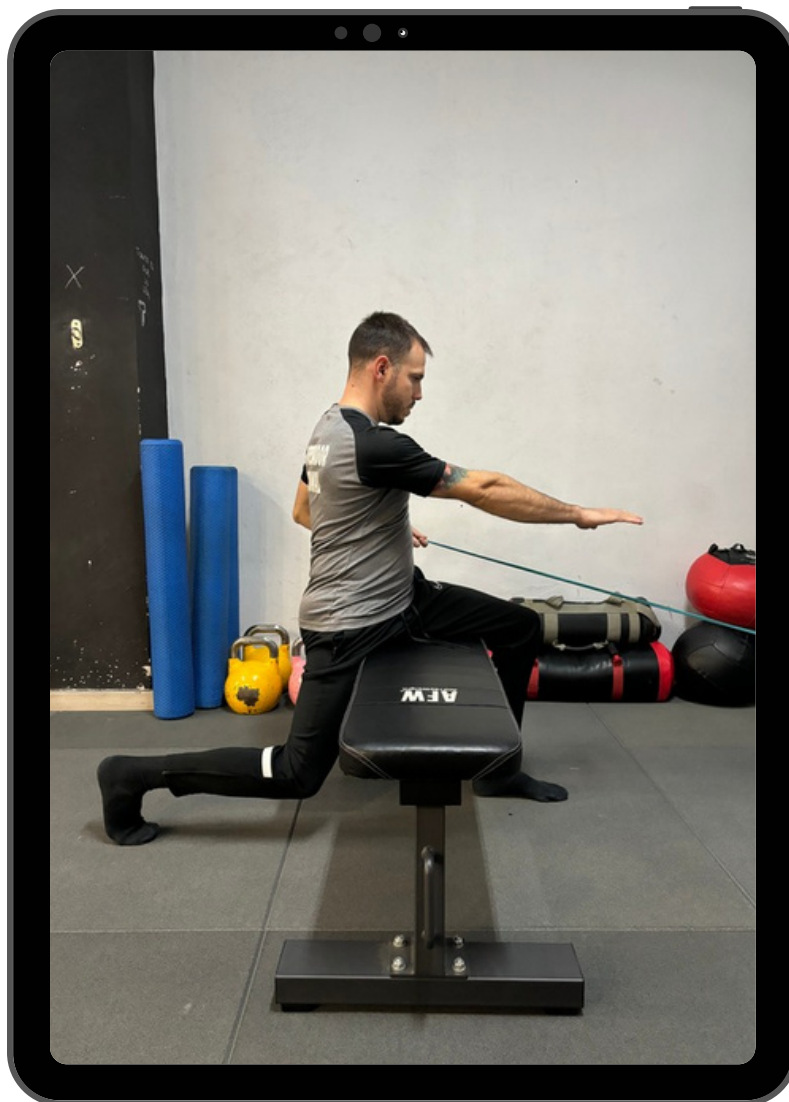
- **Posición:** Sentado en una silla delante de un espejo (si puede ser) coloca tu mano en la zona de máxima curva y desplaza el tronco hacia la zona cóncava.
- **Uso:** Para 3 y 4 curvas, corrección la curva principal torácica.
- **Claves:** La mano está en la zona de máxima expansión.
- **Material:** Silla, espejo.

Asiento desrotatorio + remo derecha.



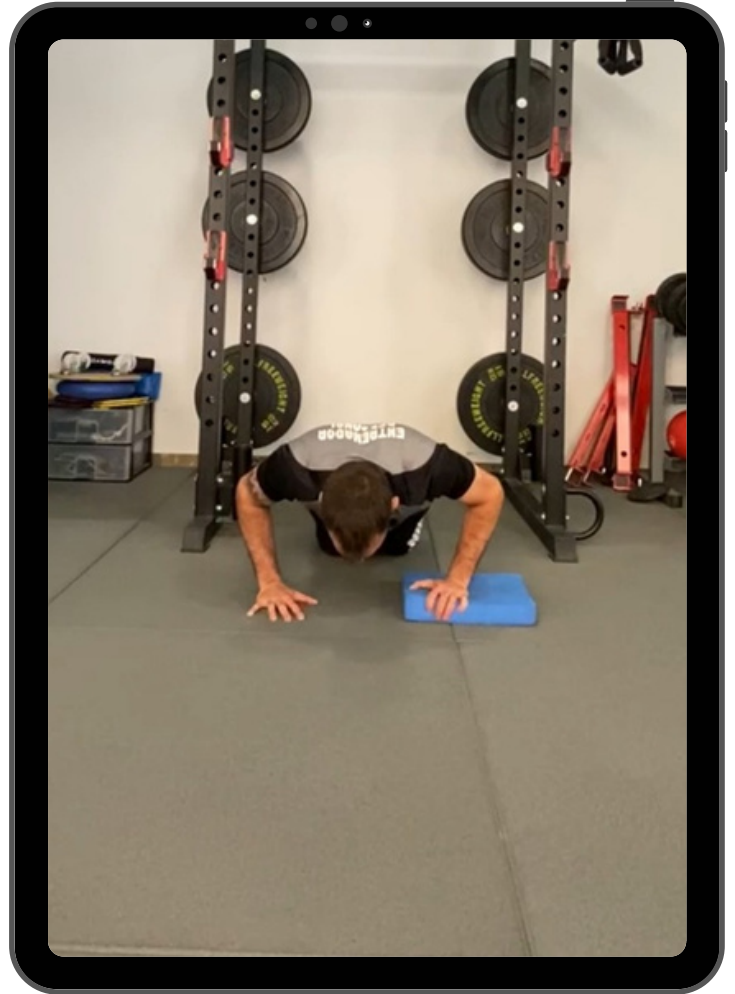
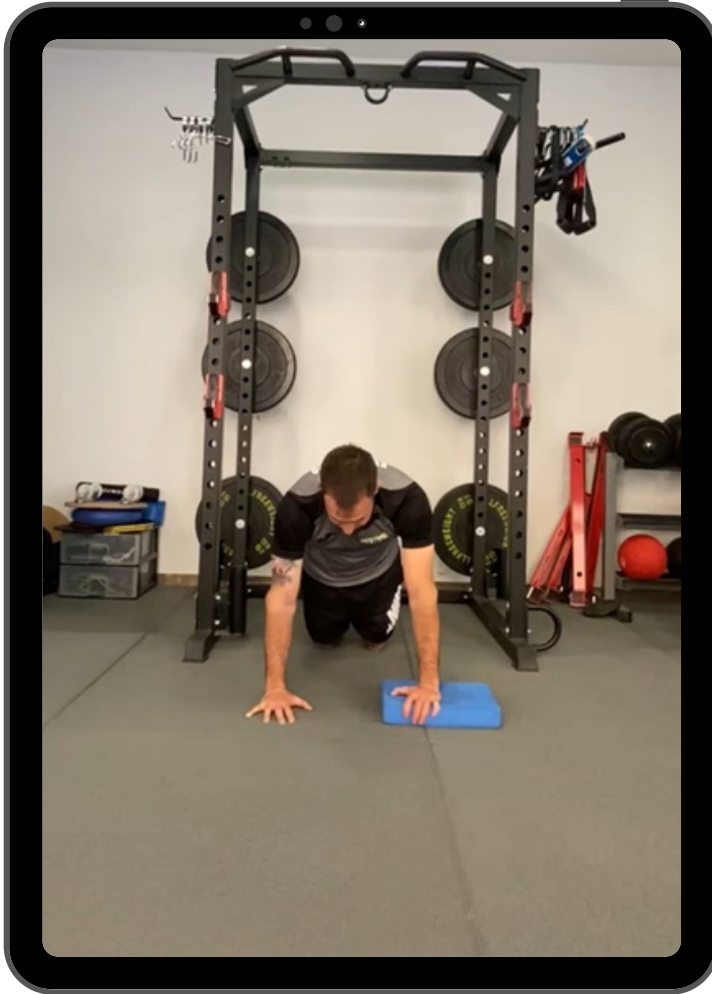
- **Posición:** Sentados en una silla con la pierna ipsilateral a la dorsal cóncava adelantada. Realizar una tracción con el brazo de la dorsal convexa, intentando retraer el hombro sin realizar ningún tipo de rotación.
- **Uso:** Para escoliosis de 3 curvas simples o dobles.
- **Claves:** Pierna izquierda adelantada (si dorsal derecha convexa)
- **Material:** Banco, goma o cable.

Asiento desrotatorio + remo izquierda.



- **Posición:** Sentados en una silla con la pierna ipsilateral a la dorsal cóncava adelantada. Realizar una tracción con el brazo de la dorsal cóncava intentando realizar una rotación hacia el mismo lado de la tracción.
- **Uso:** Para escoliosis de 3 curvas simples o dobles.
- **Claves:** Pierna izquierda adelantada (si dorsal derecha convexa)
- **Material:** Banco, goma o cable.

Flexiones.



- **Posición:** Con una cuña en la mano de la dorsal cóncava, realizar una flexión (push up), al subir, intentar sacar chepa y notar esa pequeña rotación que provoca el taco colocado de manera asimétrica.
- **Uso:** Para expansión posterior cóncava, taco en misma mano.
- **Claves:** Al subir, intentar “sacar chepa”
- **Material:** Cojín, cuñas, toallas enrolladas.

¡Espero que te haya gustado!

Y bienvenido a este maravilloso mundo de la escoliosis.

Esta pequeña guía es un adelanto de lo que te encontraras en el E-book: **Escoliosis y Entrenamiento**.

El **e-book** representa la materialización de mi dedicación y experiencia de **10 años trabajando con personas con escoliosis**. Se trata de un manual elaborado meticulosamente a partir de mis extensas lecturas, comprensiones teóricas y, lo más valioso, de la **práctica directa**.

Dentro de sus páginas, encontrarás una combinación única de teoría respaldada por la evidencia y la práctica que provienen no solo de otros libros, sino principalmente de mi propia experiencia y dedicación constante.

Descubrirás que una **porción significativa de los ejercicios** presentados en el e-book no se encuentra en ningún otro libro, ya que han sido cuidadosamente desarrollados a lo largo de los años mediante un proceso de aprendizaje continuo y formación constante. Estos ajustes basados en mi experiencia **práctica y el ensayo-error**, te brindarán la oportunidad de aprender en profundidad un nuevo enfoque sobre la escoliosis.

Encuétralo disponible en mi página web.

Y lo mejor de todo, la **formación ESCOLIOSIS Y ENTRENAMIENTO**, estará de forma **ONLINE** a partir del 2025, te cuento todo en:
www.diegocanopt.com