

# HIGIENE POSTURAL

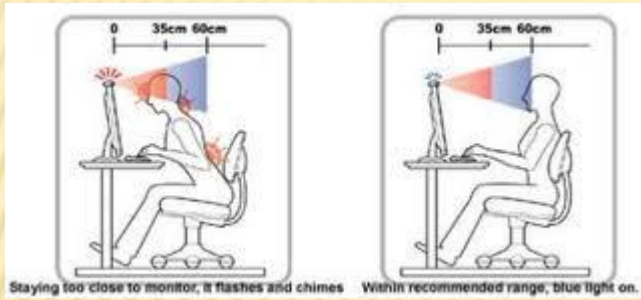
---

# DEFINICIÓN

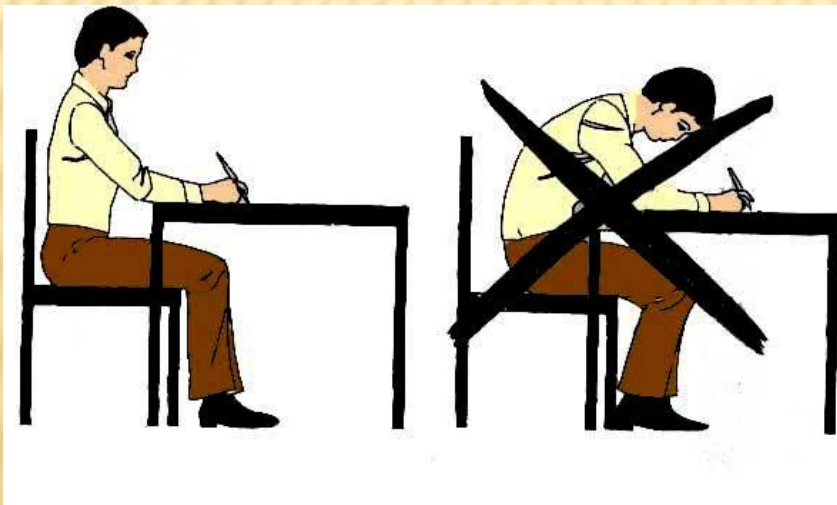
---

- ✘ La Higiene postural es un conjunto de normas, consejos y actitudes posturales, tanto estáticas como dinámicas, encaminadas a mantener una correcta alineación de todo el cuerpo, con el fin de evitar posibles lesiones

# EJEMPLOS



Al permanecer de pie mucho tiempo



# PROPIOCEPCIÓN

---

# DEFINICIÓN

---

- ✘ La **propiocepción** es el sentido que informa al organismo del estado de nuestro cuerpo.
- ✘ Mediante la propiocepción conocemos la posición de los músculos, huesos, articulaciones, orientación... en definitiva de todas y cada una de las partes de nuestro cuerpo y del cuerpo en general.

# NUESTROS “SENSORES”

---

- ✘ La información es transmitida al cerebro a través de los nervios y éstos reciben la información de los “sensores”
- ✘ Tenemos receptores (sensores) de presión, de temperatura, de vibración, de posición...
- ✘ Sin la propiocepción seríamos incapaces de o de percibir la posición de nuestras extremidades.

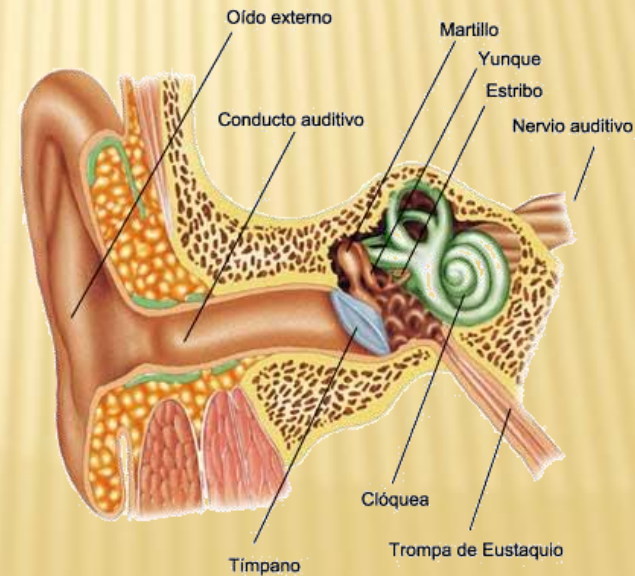
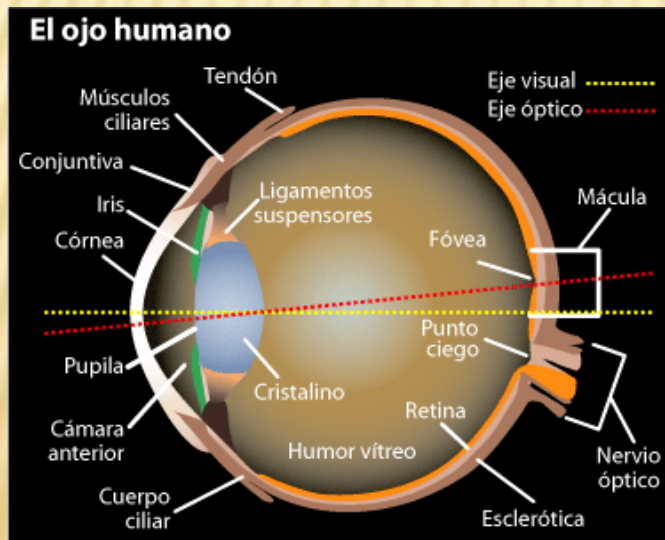
# PROPIOCEPCIÓN Y LESIONES

- ✘ Cada vez que nos lesionamos los receptores se alteran
- ✘ Por este motivo es muy importante la propiocepción tanto en la prevención como en el tratamiento de las lesiones



# SENTIDOS RELACIONADOS CON LA PROPIOCEPCIÓN

- ✘ Vista es un sentido que nos ayuda porque establece un sistema de referencia para el organismo
- ✘ Oído en el oído interno se encuentra el laberinto y los canales semicirculares responsables del equilibrio





# EJEMPLOS DE EJERCICIO DE PROPIOCEPCIÓN

