



LA ESCUELA DEL CUERPO  
Columna Vertebral Infantil

Guía

# **HOME Spine ZOOM**

---

- ¿Tiene mi hij@ la columna desviada? -

OBSERVACIÓN PASO A PASO



LA ESCUELA DEL CUERPO  
Columna Vertebral Infantil

¿Has observado algo raro en la espalda o en la postura de tu hijo?

¿Te preocupa que su columna pueda desviarse y que no te estés dando cuenta?

¿Sueles ver a tu hijo con malas posturas en su día a día?

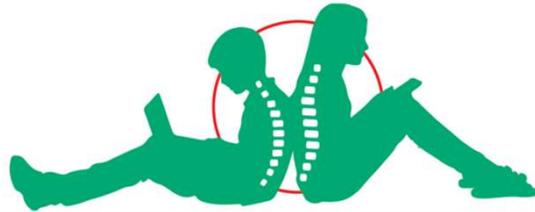
¿Tienes alguna desviación de columna y te preocupa que tu hijo también la tenga?



**¿Qué tengo que observar?**

**¿Cuáles son los **signos de alarma**?**

**¿Qué es importante y qué no?**



LA ESCUELA DEL CUERPO  
Columna Vertebral Infantil

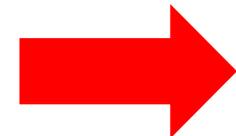
Tranquil@

Te vamos ayudar a observar a tu hij@ y a que seas capaz de detectar los signos de alarma de las principales desviaciones de columna.

Lo vamos a hacer mediante nuestra guía

**HOME Spine ZOOM**

Simplemente sigue los pasos



# **HOME Spine ZOOM**

Vas a observar a tu hijo en DOS FASES:

## **PRIMERA FASE**



**De espaldas**

## **SEGUNDA FASE**



**De perfil**

## **HOME Spine ZOOM**

Vamos a comenzar con la Primera Fase

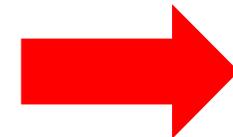


**¿Es normal la columna  
al verla de espaldas?**

¿Cuál es la desviación más frecuente?

- **ESCOLIOSIS.**

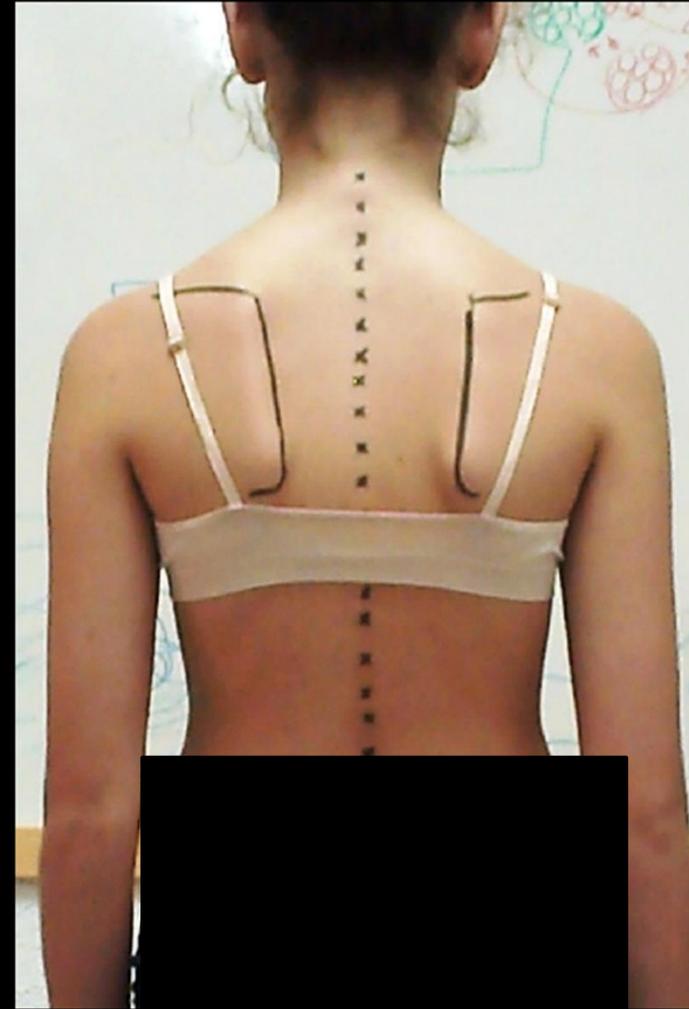
Vamos a empezar



# SIGNOS DE ALARMA DE UNA **ESCOLIOSIS**



# PONGO A MI HIJO DE PIE Y LO OBSERVO DE ESPALDAS





# **↑ ALTURA DE LOS HOMBROS**

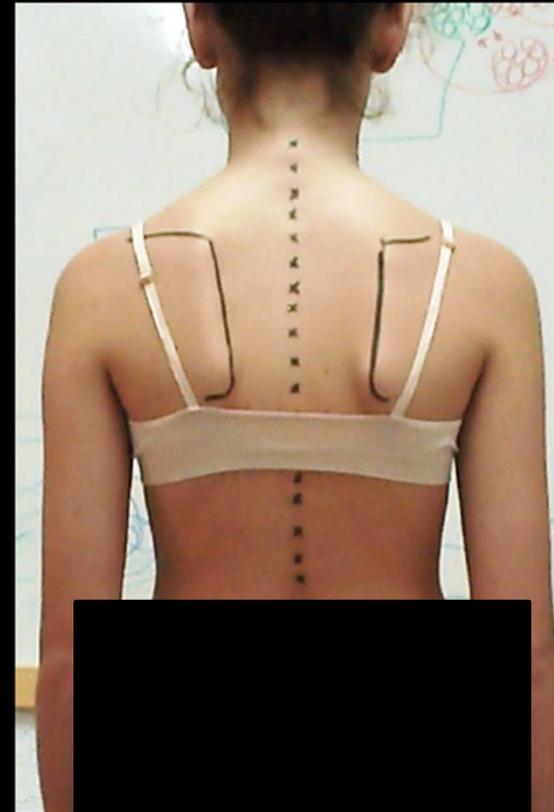
**¿Están a la misma altura?  
¿Hay uno claramente  
más bajo que el otro?**

**MAL**



**UN HOMBRO MÁS  
BAJO QUE EL OTRO**

**BIEN**



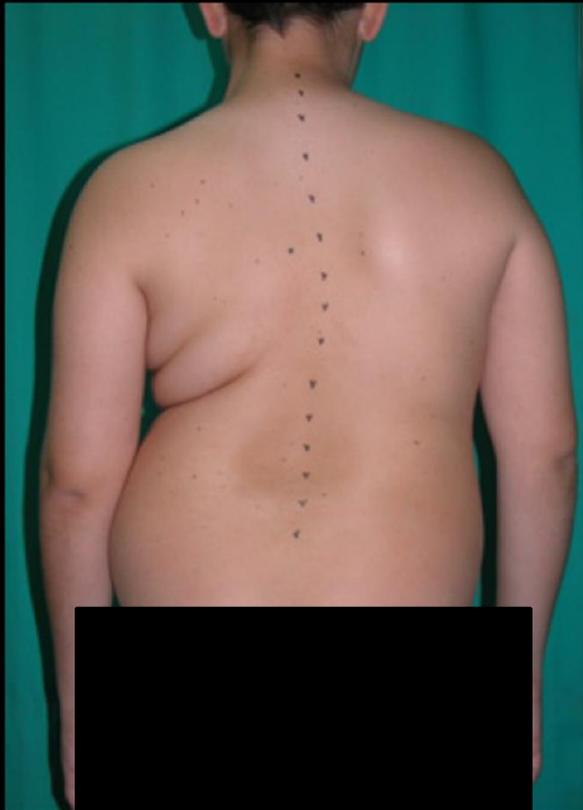
**HOMBROS A LA  
MISMA ALTURA**



# **2** CON TORNO DE LA CINTURA

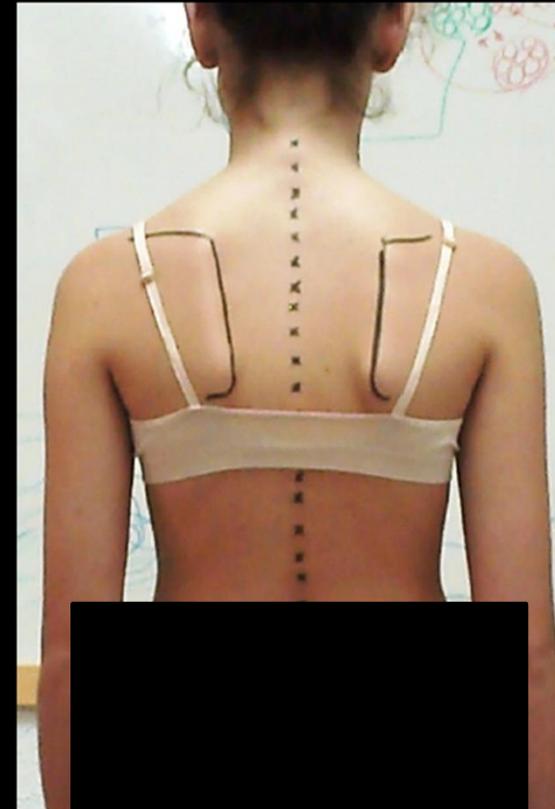
¿Es igual el del lado derecho  
que el del lado izquierdo?

**MAL**

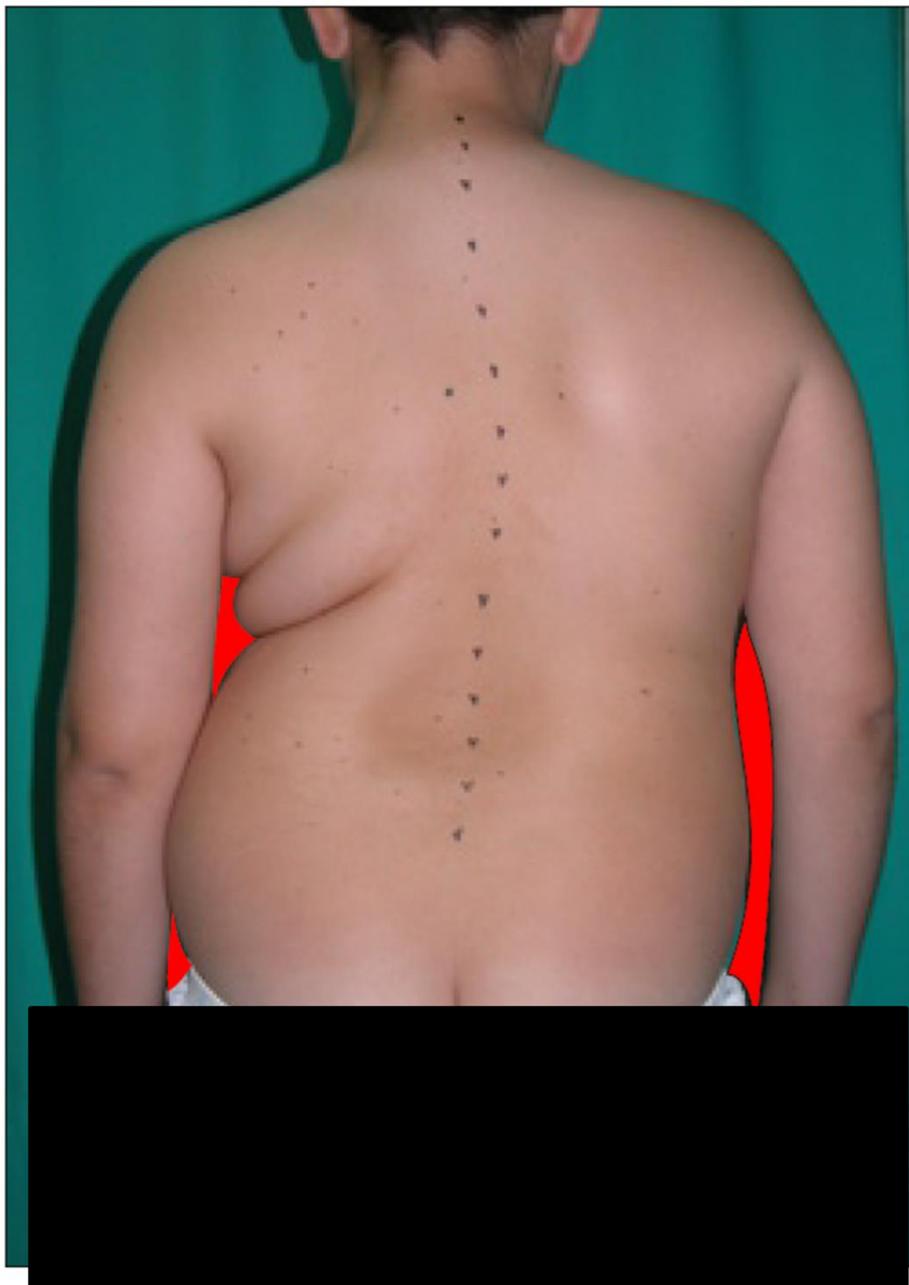


**CONTORNO  
DE LA CINTURA  
ASIMÉTRICO**

**BIEN**



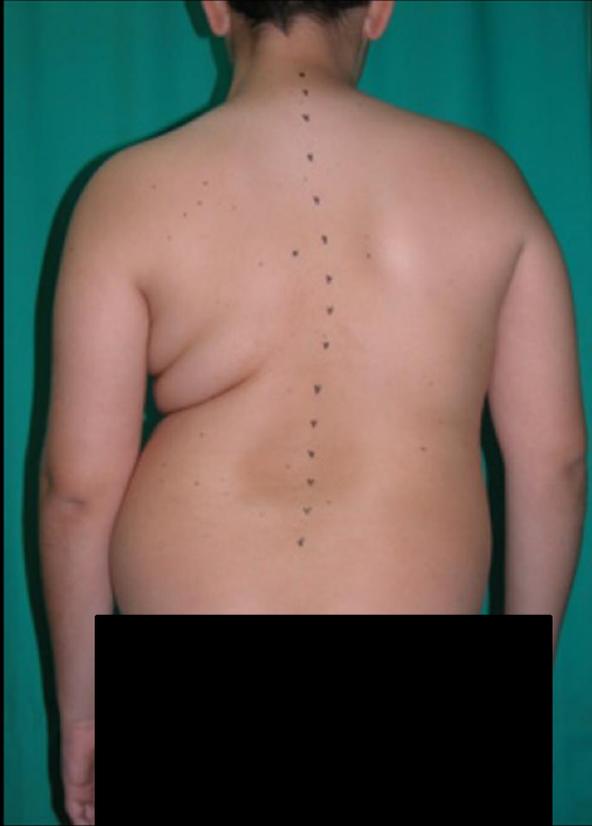
**CONTORNO  
DE LA CINTURA  
SIMÉTRICO**



# **3** ESPACIO ENTRE BRAZOS Y CINTURA

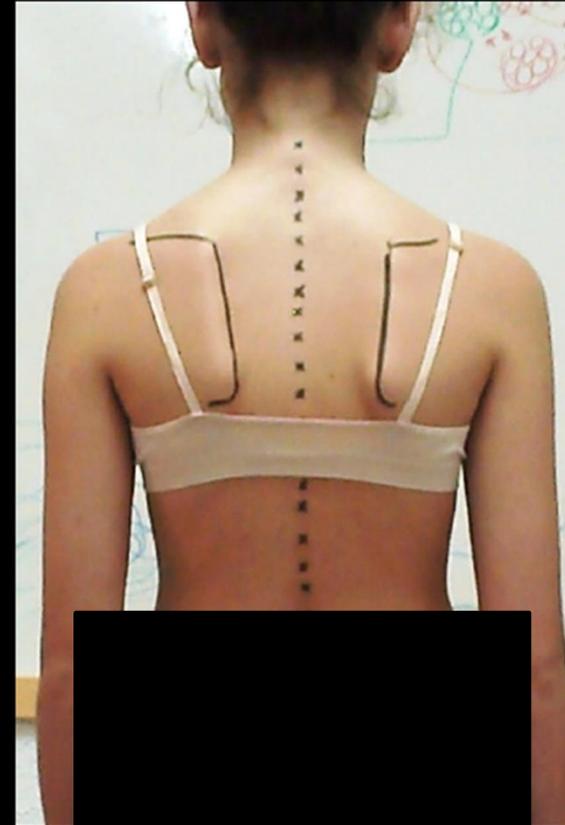
¿Es igual el del lado derecho  
que el del lado izquierdo?

**MAL**

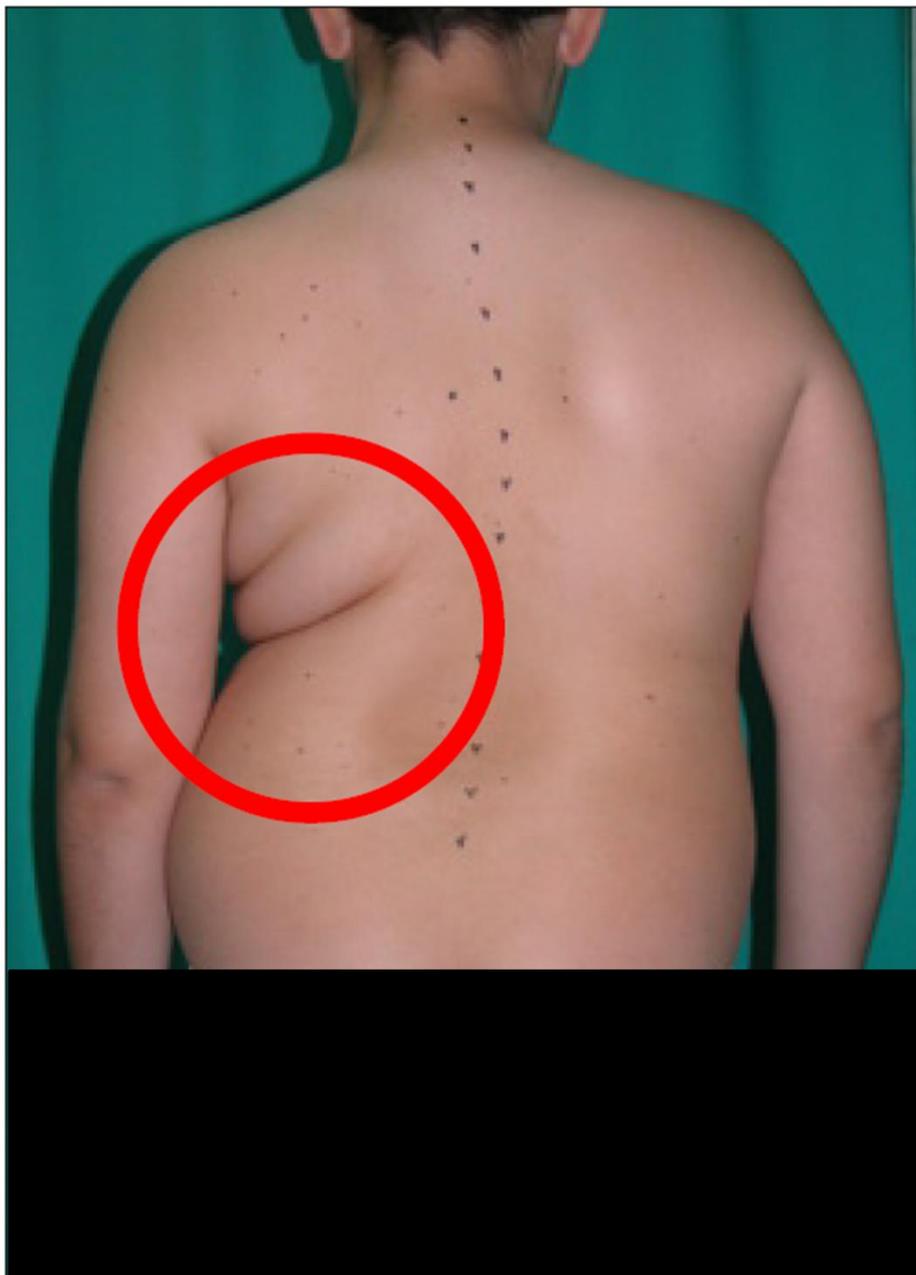


**ESPACIO  
ASIMÉTRICO**

**BIEN**



**ESPACIO  
SIMÉTRICO**



**4**

**PLIEGUES  
EN LA  
PIEL**

¿Hay algún pliegue en un lado,  
y en el otro no?

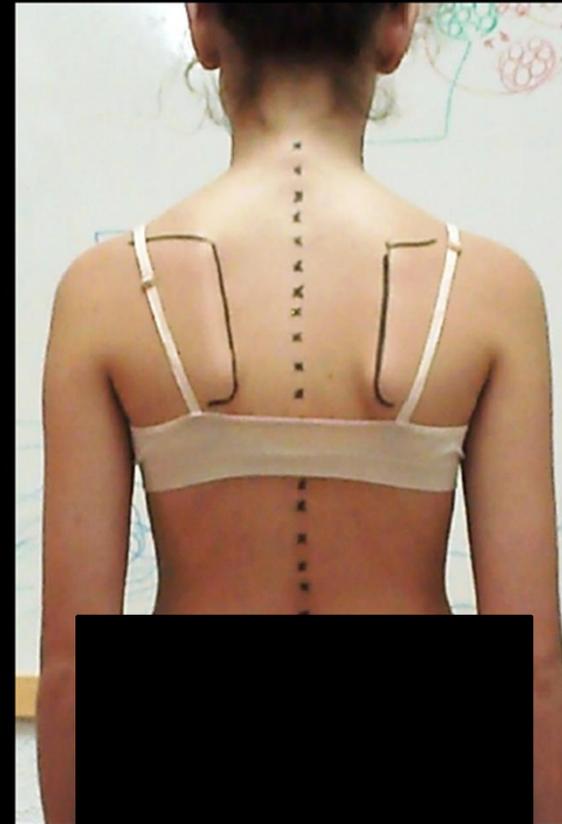
¿Están los pliegues a la misma  
altura en un lado y en el otro?

**MAL**



**PLIEGUES  
ASIMÉTRICOS**

**BIEN**



**SIN PLIEGUES  
(PLIEGUES SIMÉTRICOS)**

**PIDO A MI HIJO QUE SE AGACHE  
Y LO MIRO DESDE ATRAS**





# **↑ ALTURA DE LAS COSTILLAS**

**¿Están las costillas del lado derecho a la misma altura que las del lado izquierdo?**

**MAL**



**COSTILLAS DE UN  
LADO MÁS ALTAS**

**BIEN**



**COSTILLAS DE LOS  
DOS LADOS A LA  
MISMA ALTURA**

**¿HAS  
DETECTADO  
ALGÚN SIGNO  
DE ALARMA?**

Nuestras  
Recomendaciones



# RECOMENDACIONES

Observa cuidadosamente a tu hij@

**NINGUN  
SIGNO DE  
ALARMA**

Obsérvalo  
cada 4 meses

**ALGUN  
SIGNO DE  
ALARMA**

Especialista  
en columna  
vertebral infantil

## **HOME Spine ZOOM**

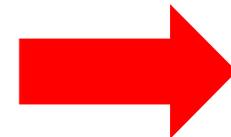
Vamos a continuar con la Segunda Fase



¿Cuáles son las desviaciones más frecuentes?

- **HIPERCIFOSIS DORSAL.**
- **HIPERCIFOSIS LUMBAR.**
- **HIPERLORDOSIS LUMBAR.**
- **CORTEDAD DE LOS MÚSCULOS ISQUIOSURALES.**

Seguimos



**SIGNOS DE ALARMA DE UNA**

**HIPERCIFOSIS DORSAL  
O LUMBAR ESTÁTICA.**



**DE PIE**

**SENTADO**

El principal signo de alarma que os debe llamar la atención será la **tendencia que tenga tu hij@ a adoptar malas posturas en su día a día.**

Las malas posturas y los movimiento incorrectos son perjudiciales para todos los niños, pero **especialmente para aquellos que tienen una columna vulnerable**. Es decir, una columna que, por su anatomía particular, sufre especialmente los efectos de los malos hábitos posturales.

Así que solamente tienes que responder a una pregunta:

**¿Con qué  
frecuencia  
suelo ver a  
mi hijo así?**

**CASI  
SIEMPRE**

**CASI  
NUNCA**





**CASI  
SIEMPRE**

**CASI  
NUNCA**

**CASI  
SIEMPRE**

**CASI  
NUNCA**



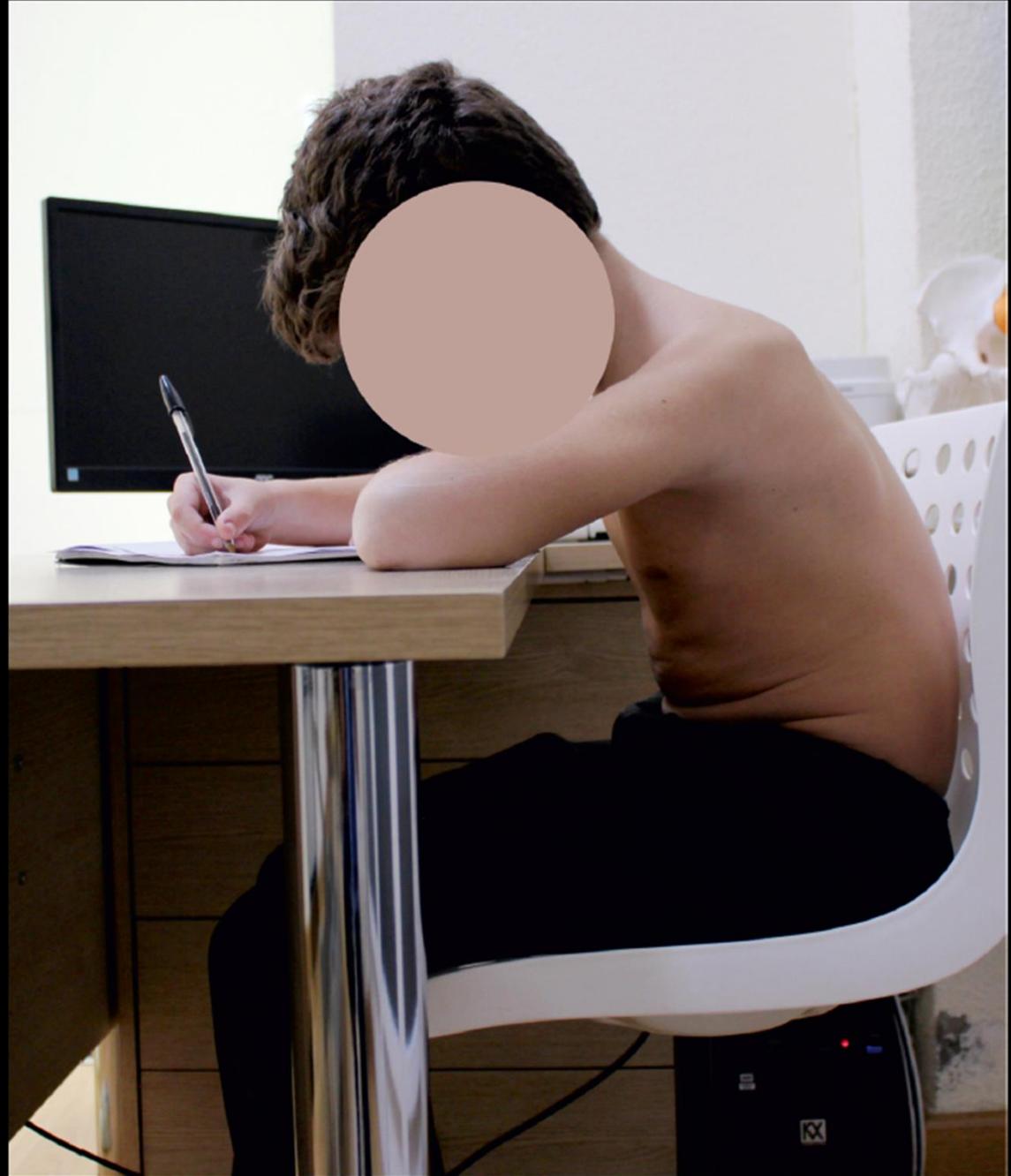


**CASI  
SIEMPRE**

**CASI  
NUNCA**

**CASI  
SIEMPRE**

**CASI  
NUNCA**





**CASI  
SIEMPRE**

**CASI  
NUNCA**

**CASI  
SIEMPRE**

**CASI  
NUNCA**



**CASI  
SIEMPRE**

**CASI  
NUNCA**



**CASI  
SIEMPRE**

**CASI  
NUNCA**



**CASI  
SIEMPRE**

**CASI  
NUNCA**



**CASI  
SIEMPRE**

**CASI  
NUNCA**



**CASI  
SIEMPRE**

**CASI  
NUNCA**



**CASI  
SIEMPRE**

**CASI  
NUNCA**



**¿PREDOMINAN  
LAS BUENAS O  
LAS MALAS  
POSTURAS?**

Nuestras  
Recomendaciones



# RECOMENDACIONES

Observa cuidadosamente a tu hij@

**NINGUN  
SIGNO DE  
ALARMA**

Obsérvalo  
cada 4 meses

**ALGUN  
SIGNO DE  
ALARMA**

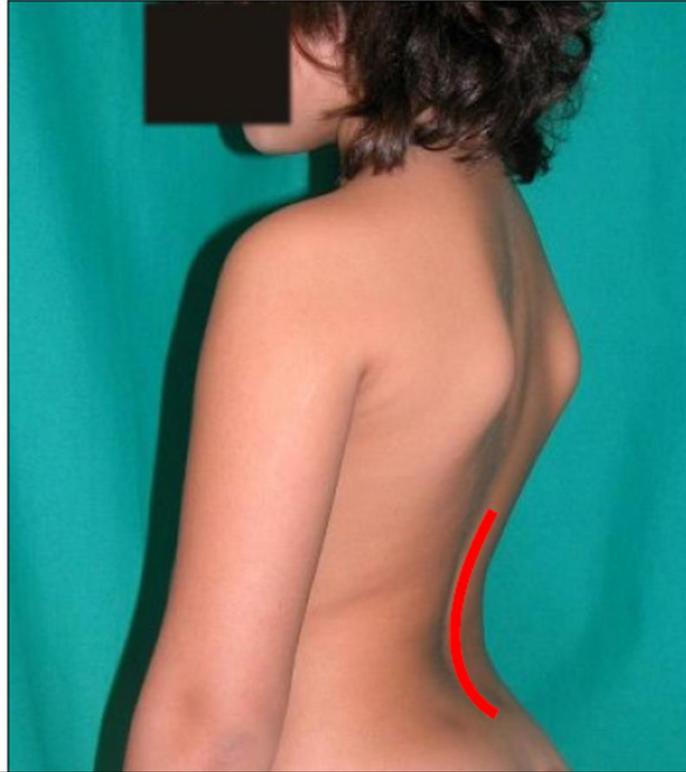
Especialista  
en columna  
vertebral infantil

**SIGNOS DE ALARMA DE UNA**

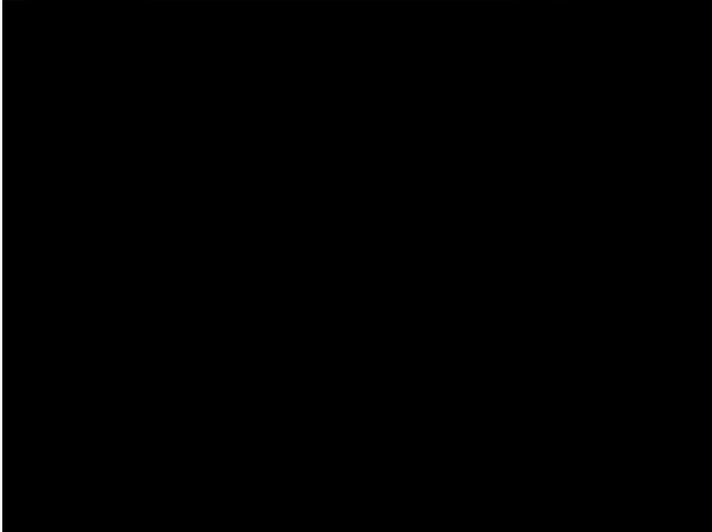
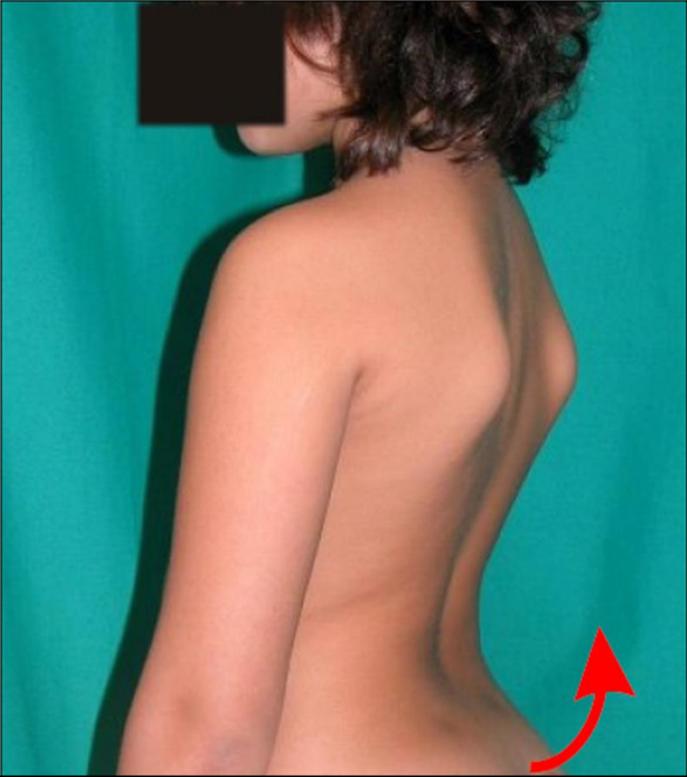
**HIPERLORDOSIS LUMBAR.**



**DE PIE**



**↑**  
**ZONA  
BAJA  
DE LA ESPALDA  
HUNDIDA**



**2**

**CULETE  
RESPINGON**

# RECOMENDACIONES

Observa cuidadosamente a tu hij@

**NINGUN  
SIGNO DE  
ALARMA**

Obsérvalo  
cada 4 meses

**ALGUN  
SIGNO DE  
ALARMA**

Especialista  
en columna  
vertebral infantil

**SIGNOS DE ALARMA DE UNA  
HIPERCIFOSIS DORSAL  
O LUMBAR DINAMICA.**



**AGACHARSE-INCLINARSE**

Además de las desviaciones que podemos encontrar cuando el niño está de pie o sentado, existen otras desviaciones que aparecen cuando el niño se mueve, concretamente cuando se **AGACHA O INCLINA HACIA DELANTE**.

A estas desviaciones se les llaman **DESVIACIONES DINÁMICAS**.

Para identificarlas, solamente tienes que volver a observar a tu hij@ y responder a otra pregunta:

**¿Cómo  
suele  
agacharse  
mi hijo?**

**¿ASÍ?**



**¿ASÍ?**



**¿ASÍ?**



**¿ASÍ?**



# RECOMENDACIONES

Observa cuidadosamente a tu hij@

**NINGUN  
SIGNO DE  
ALARMA**

Obsérvalo  
cada 4 meses

**ALGUN  
SIGNO DE  
ALARMA**

Especialista  
en columna  
vertebral infantil

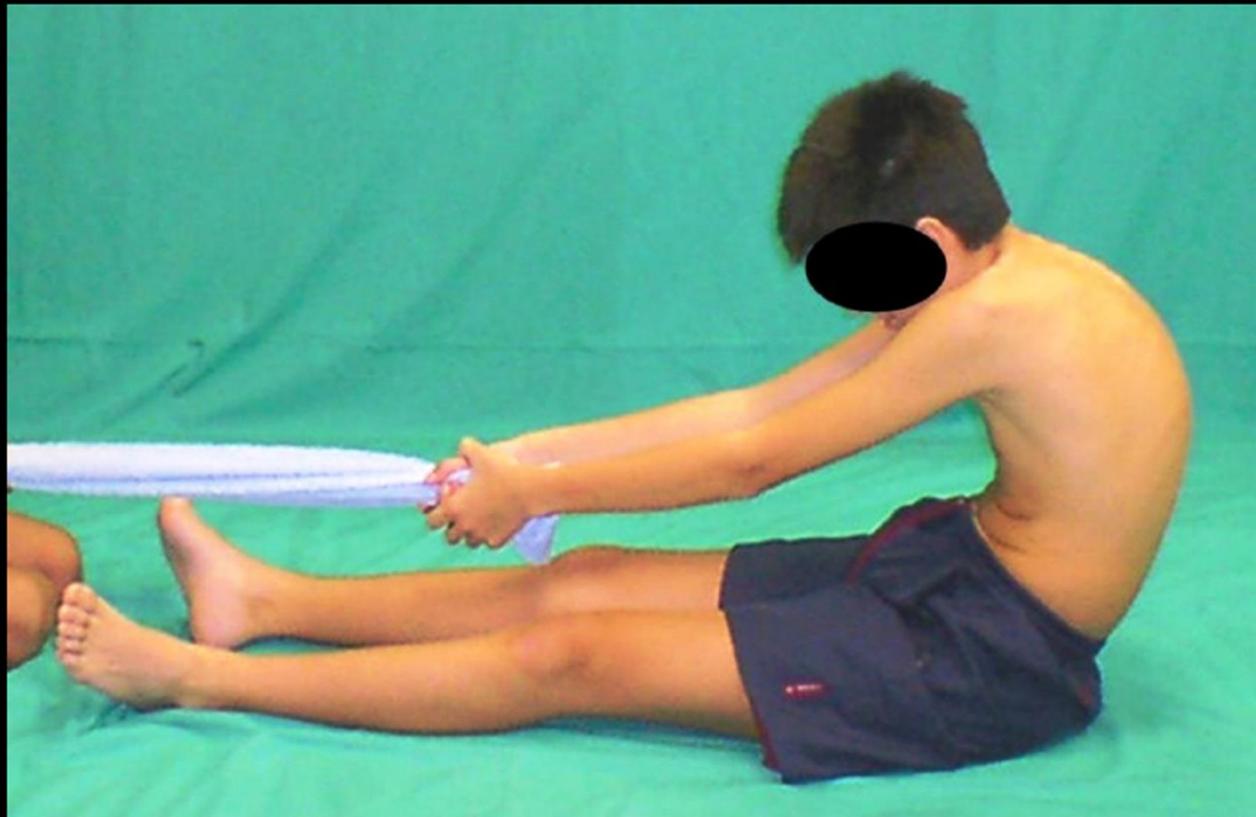
Además de la alineación de la columna, hay algo que es importante conocer: **¿tiene buena flexibilidad?**

Concretamente nos interesa conocer **si sus músculos isquiotibiales son normales, o están más cortos de lo normal.**

Cuando están más cortos de lo normal puede favorecer la aparición de desviaciones de columna cuando el niño se agacha o se inclina hacia delante.

**SIGNOS DE ALARMA DE**

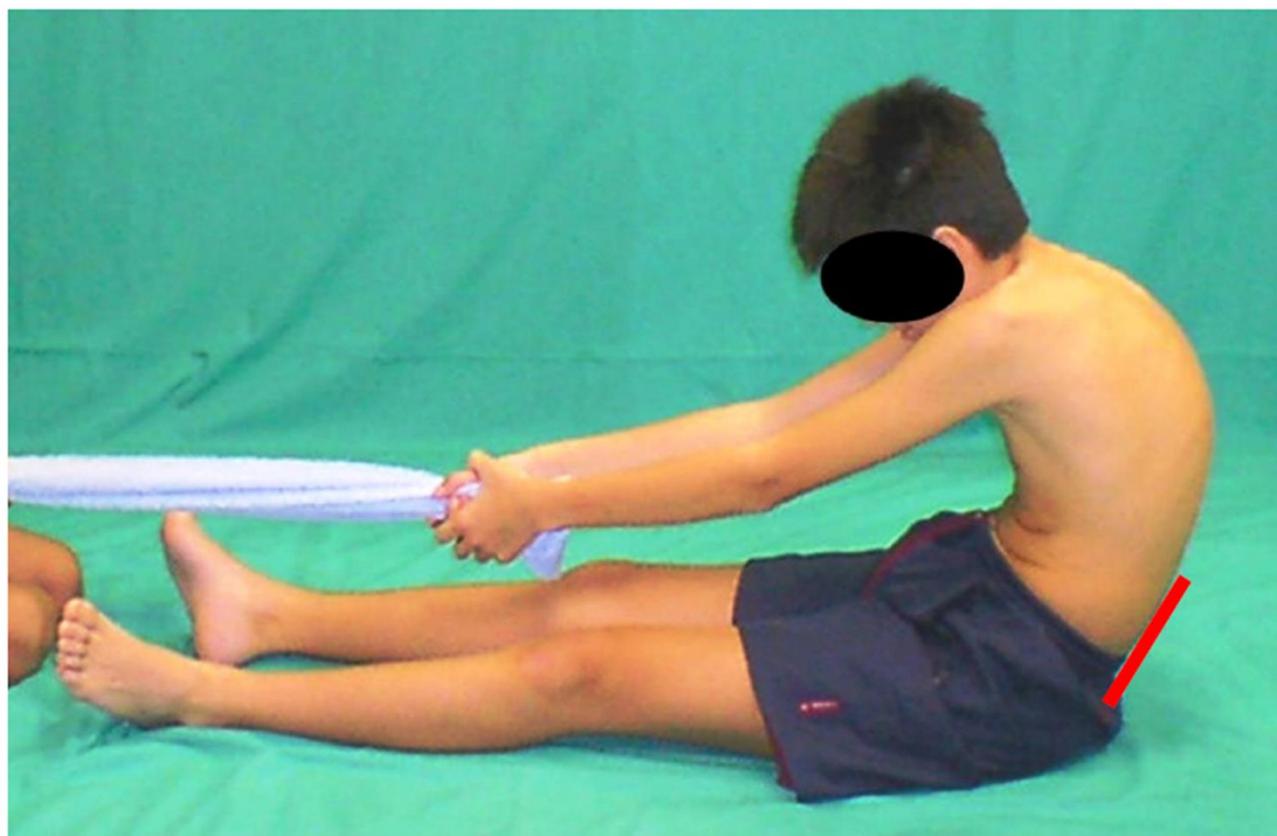
# **ISQUIOSURALES CORTOS**



1

# LA PELVIS NO SE COLOCA VERTICAL

AL INTENTAR TOCARSE LOS PIES CON LAS PIERNAS ESTIRADAS



**MAL**



**LA PELVIS SE QUEDA  
MUY INCLINADA  
HACIA ATRÁS**

**BIEN**



**LA PELVIS  
SE QUEDA CASI  
VERTICAL**

# RECOMENDACIONES

Observa cuidadosamente a tu hij@

**NINGUN  
SIGNO DE  
ALARMA**

Obsérvalo  
cada 4 meses

**ALGUN  
SIGNO DE  
ALARMA**

Especialista  
en columna  
vertebral infantil

**¿Has observado algún  
signo de alarma?**

Estamos para ayudarte



660 245 888

**[laescueladelcuerpo.es](http://laescueladelcuerpo.es)**