

CALP

Compartimiento cilíndrico que puede distenderse, ya que sus límites son musculares.

[Cavidad abdominal lumbo pélvica - CALP \(2\)](#)

Qué los árboles no te impidan ver el bosque!

Cómo está el diafragma?

La postura?

El suelo pélvico?

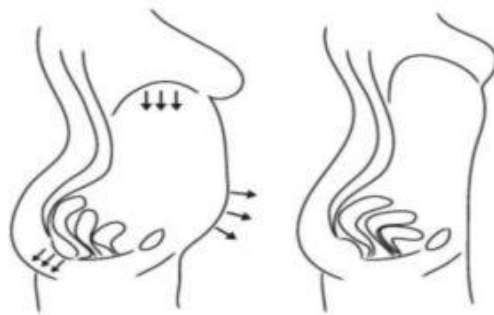
La línea alba?

MIRADA GLOBAL



CALP - FUNCIÓN

Un **aumento de presión** en el compartimento abdominal sin buena sinergia muscular (fuerza de cohesión) va a generar un aumento de presión intraabdominal, siendo un factor de riesgo para la **columna, periné y riesgo de distinto tipo de hernias** (vaginales, abdominales, inguinales, umbilicales, discales etc).



CALP - FUNCIÓN



- SOSTÉN
- ESTABILIZACIÓN DE LA COLUMNA
- PROTECCIÓN DE ÓRGANOS
- GESTIÓN DE LA PRESIÓN INTERNA
- RESISTIR EL MOVIMIENTO - AMORTIGUACIÓN

ACTIVACIÓN INVOLUNTARIA Y VOLUNTARIA



- **INVOLUNTARIA (REFLEJA - ANTICIPATORIA):**
POSTURA
EXHALACIÓN ACTIVA
MOVIMIENTO DISTAL
- **VOLUNTARIA:**
BRACING
HOLLOWING

PELVIS

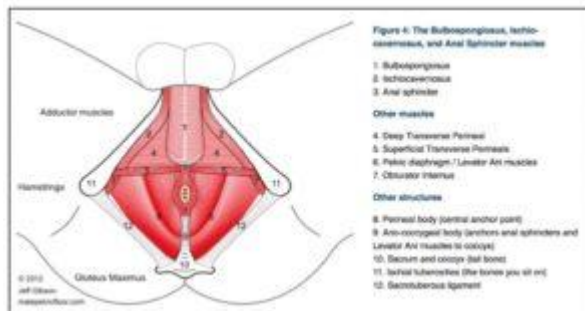
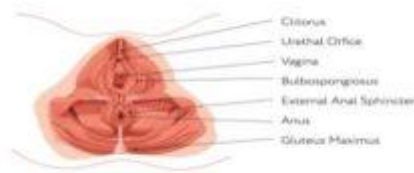


Formada por cuatro huesos (dos coxales, el sacro y el cóccix) y cuatro articulaciones (dos sacroilíacas, sínfisis púbica y sacro- coccígea).

Si recorremos la pelvis por su interior vamos a encontrar 3 estrechos con diferentes diámetros y funciones.

SUELO PÉLVICO

En el estrecho medio de la pelvis, se insertan los músculos profundos del suelo pélvico. Por su disposición transversal y opuesta al diafragma torácico, también lo podemos llamar diafragma pélvico.



DIAFRAGMA TORÁCICO



Durante la **inhalación** el diafragma se contrae y desciende. El descenso genera un aumento de la presión intraabdominal empujando el contenido hacia la pelvis. El suelo pélvico desciende y se contrae para sostener dicha presión. Durante la **exhalación** el diafragma se relaja y asciende. Las presiones dentro del abdomen disminuyen y el suelo pélvico sube.

Con la **maniobra de aspiración diafragmática**, aumenta la relajación del músculo, colaborando en la recolocación de los órganos internos.

MUSCULATURA TRASERA



Musculatura de la parte trasera del cuerpo, **domina e impone su garra en toda circunstancia**. Sin el “acuerdo” de los músculos dominantes nada se puede hacer con soltura. Su consentimiento es, por suerte, fácil de obtener. Todo lo que requieren es que se los reconozcan por lo que son: señores absolutos de todos nuestros movimientos.

BIOMECÁNICA PELVI-PERINEAL EN ESFUERZO

Un **aumento de la presión interna** (reír, toser, subir escaleras, prácticas deportivas intensas, etc), se transmite a la vejiga, si ocurre con estructuras “ sanas”, los sistemas de contención funcional serán capaces de contrarrestar el aumento de presión. Cuando existe un debilitamiento, este control no será eficaz y producirá una movilización del ángulo entre la uretra y la vejiga que llegará a provocar la IU de esfuerzo.

La pérdida de la sinergia entre el abdomen y el periné, debida al debilitamiento de las estructuras musculares de esta zona, es un factor de riesgo añadido en la disminución de la funcionalidad de los músculos del periné los cuales realizan inadecuadamente su función de contención.

PAUTAS POSTURALES

- AUTO-ELONGACIÓN
- ESTIRAMIENTO CERVICAL
- DECOAPTACIÓN
- INCLINACIÓN DEL EJE CORPORAL

AUTO-ELONGACIÓN

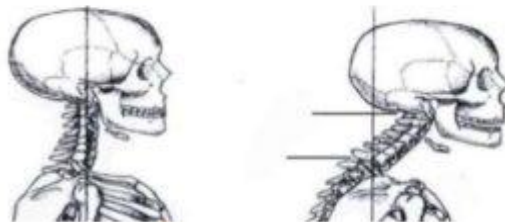
Estiramiento axial de la columna vertebral.

Comando verbal: estirar la espalda, crecer, alargarnos, postura esbelta, proyectar la coronilla al cielo y el coxis a la tierra buscando crecer en el medio, alargar la columna.

Objetivo: Contracción simultánea de los músculos del abdomen.

[video width="300" height="150"
mp4="http://www.giselegramundo.yoga/wp-content/uploads/2022/12/AUTOELONGACION-1.
mp4"][/video]

ESTIRAMIENTO CERVICAL



Comando verbal: llevar el mentón atrás, proyectar el mentón a la columna, alargar el cuello llevando la coronilla al techo.

Objetivo: Estiramiento axial.

[video ESTIRAMIENTO_CERVICAL.

DECOAPTACIÓN

Descompresión en la articulación de los hombros

Comando verbal: estiramiento hacia los lados, como si quisieras ensanchar el tronco. Alejar los codos del cuerpo. Los músculos serratos y el dorsal ancho se activan para separar los brazos del tronco. Anclar los codos a la tierra. Empujar los codos hacia afuera.

Objetivo: Separar las escápulas del centro de la columna como intentando estirar los hombros hacia los lados.

[video DECOAPTACION_ESCAPULAR

INCLINACIÓN DEL EJE CORPORAL

Variación del centro de gravedad

Comando verbal: trasladar el peso del cuerpo hacia la punta de los pies, sin perder la línea postural inicial. Línea recta desde el talón del pie, cadera, hombro y cabeza.

Objetivo: Disminuir la presión intraabdominal y co-activar mayor cantidad de musculatura estabilizadora.

[video AURORA