

EVALUACIÓN DE TU PELVIS

Posición Bipedestación: (ponte de pie)

1. Localiza los bordes del hueso sacro:

- Presiona en la hemibase del sacro ¿tienes ambos lados a la misma altura (debajo de L5)?
- Sigue los bordes de las art. sacroiliacas hacia abajo
- ¿Sientes dolor en algún punto? ¿dónde?
- ¿Está un lado más inflamado que el otro? ¿cuál?

2. Localiza el Cóxis:

- Toca la punta del cóxis, ¿sientes dolor?
- Presiona a ambos lados del cóxis hacia arriba ¿están alineados? ¿sientes dolor? ¿dónde?

3. Localiza ambas Crestas Iliacas:

- Introduce tus pulgares por encima y presiona hacia abajo, ¿están a la misma altura? ¿Cuál de ellas está arriba y cuál está abajo?
- ¿Sientes dolor? ¿en qué lado?

4. Localiza los Isquiones:

- Presiona con tus dedos en cada isquion (debajo de los glúteos), ¿están alineados? Si no lo están, evalúa su posición.
- ¿Sientes dolor en alguno de ellos? ¿dónde?

5. Localiza tu Pubis y ambas ramas púbicas

- Presiona con tu dedos en la parte anterior de ambas ramas púbicas
- Siente el borde superior
- Siente el borde inferior
- ¿Están alineadas ambas ramas?
- ¿Sientes dolor? ¿dónde?

ESCRIBE TUS CONCLUSIONES:

Y dibuja lo que has visto en tu pelvis en el dibujo inferior

. Hueso sacro:

- derecho:
- izquierdo:

. Hueso cóxis:

- derecho:
- izquierdo:

. Hueso Ilión

- derecho:
- izquierdo:

. Hueso Isquión:

- derecho:
- izquierdo:

. Hueso Púbico

- rama Púbica derecha:
- rama Púbica izquierda:

