

- Desde la Pelvis a los Pies-

La Pelvis, la Llave Maestra





Elsa Rebollo
elsarebollo.com



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¿Qué vas a descubrir?

- ✓ ¿Qué es la Pelvis?
- ✓ Diferencias pelvis masculina y femenina
- ✓ Importancia de la pelvis, ¿por qué el sacro es el hueso sagrado?
- ✓ ¿Por qué comenzamos en la pelvis?



¿Qué es “la pelvis”?



Anterior

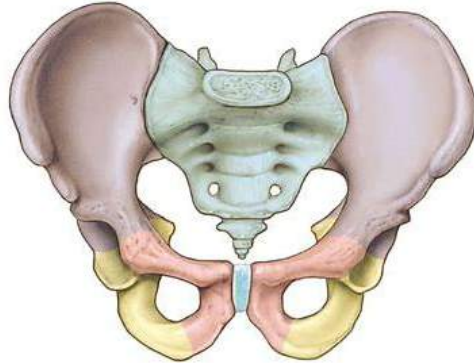


Posterior



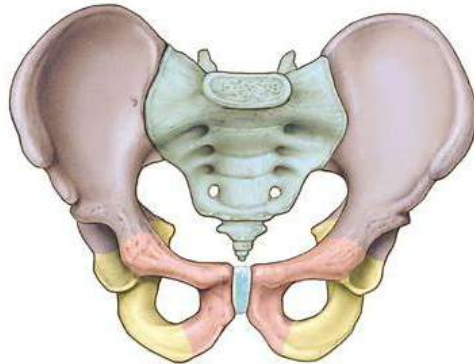
¿Qué es “la pelvis”?

- ✓ En un conjunto de estructuras óseas, musculares y ligamentosas que forman un bloque semirrígido, pero flexible que permite:



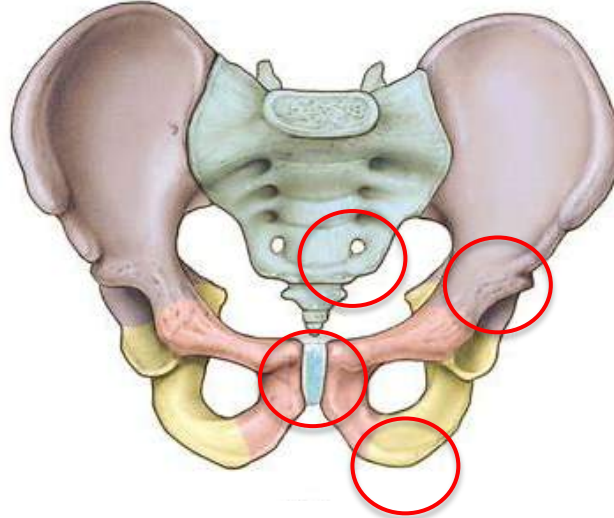
¿Qué es “la pelvis”?

- ✓ Bipedestación
- ✓ Sedestación
- ✓ Marcha
- ✓ Descarga de peso del tronco y EE.SS.
- ✓ Aloja vísceras
- ✓ Feto (en el embarazo)
- ✓ Absorción de impactos



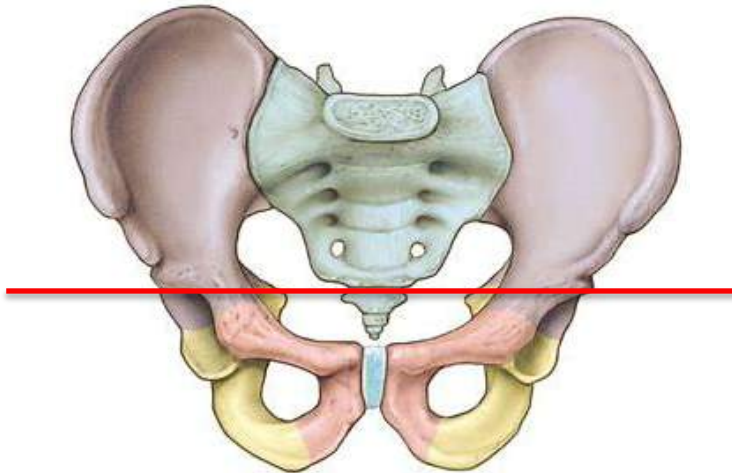
Huesos que forman la pelvis

- ✓ Coxales (2): ilion, isquion y pubis
- ✓ Sacro
- ✓ Coxis



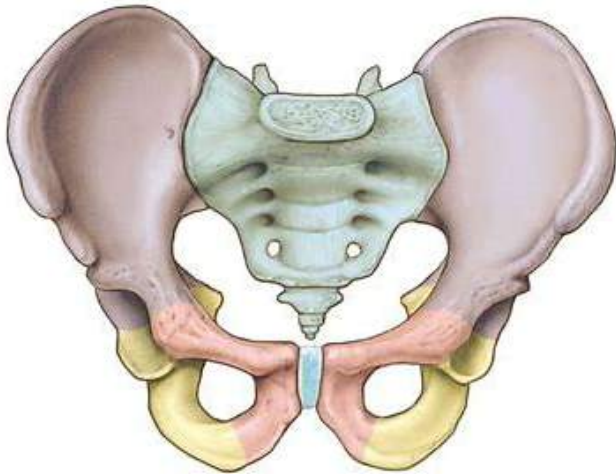
Las 2 pelvis:

- ✓ Pelvis Mayor o “falsa”
- ✓ Pelvis Menor o “verdadera”



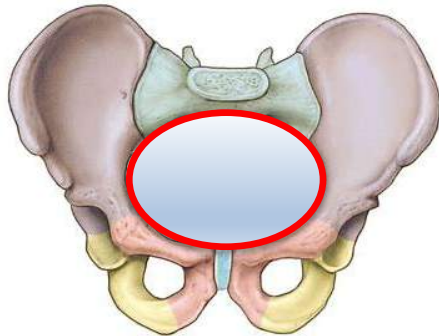
Pelvis Mayor o “falsa”

- ✓ Es la parte más superior o ancha
- ✓ Alberga los órganos abdominales
- ✓ Línea pectínea hacia arriba



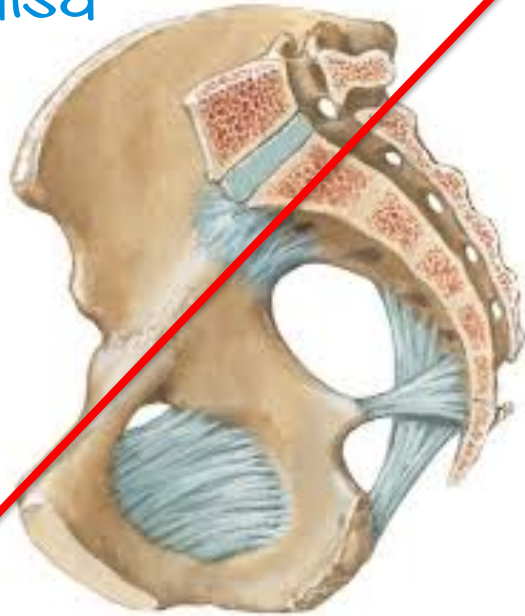
Pelvis Menor o “verdadera”

- ✓ Es la parte inferior o estrecha
- ✓ Alberga vejiga, órganos genitales y última porción intestino grueso o recto
- ✓ Línea pectínea hacia abajo



Las 2 pelvis:

Pelvis Falsa



Pelvis Verdadera



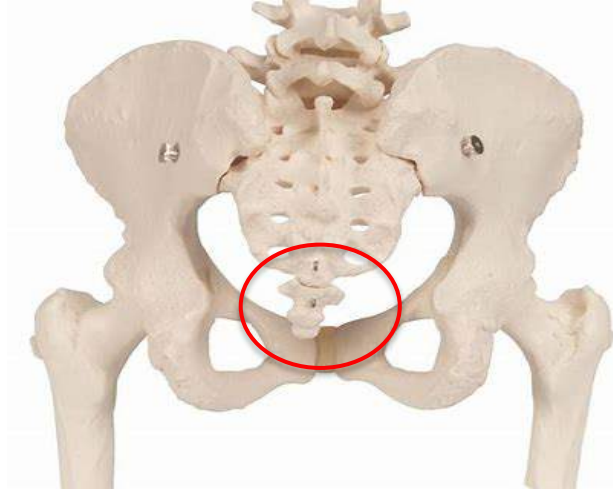
Articulaciones de la pelvis

✓ Lumbosacra



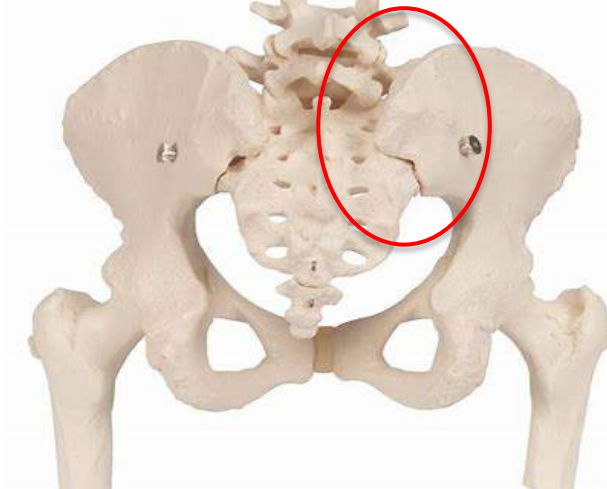
Articulaciones de la pelvis

- ✓ Lumbosacra
- ✓ Sacrocoxígea



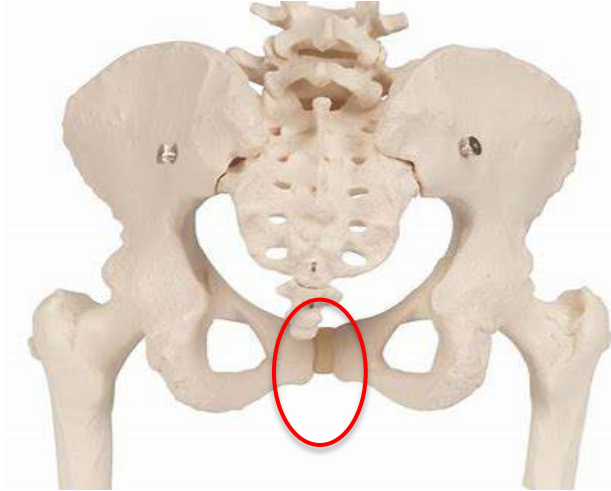
Articulaciones de la pelvis

- ✓ Lumbosacra
- ✓ Sacrocoxígea
- ✓ Sacroiliaca



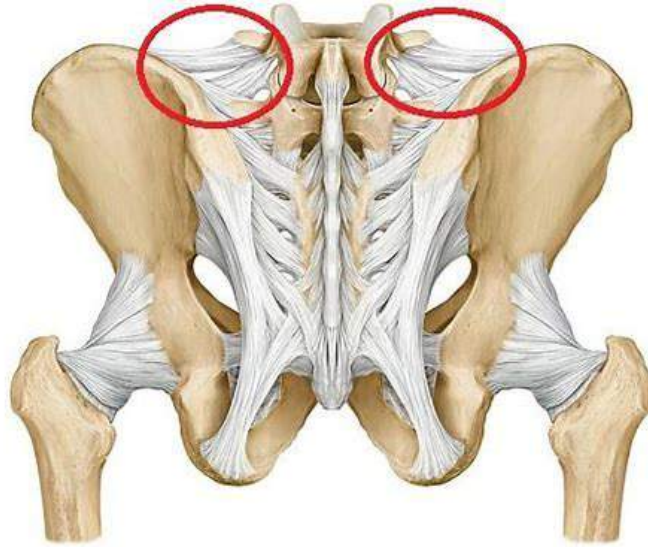
Articulaciones de la pelvis

- ✓ Lumbosacra
- ✓ Sacrocoxígea
- ✓ Sacroiliaca
- ✓ Sínfisis pubis



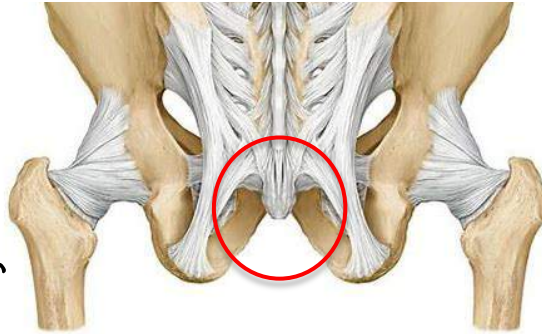
Art. Lumbo-sacra

- ✓ Entre L₅-S₁
- ✓ Ligamentos:
- ✓ Iliolumbares
- ✓ Lumbosacros



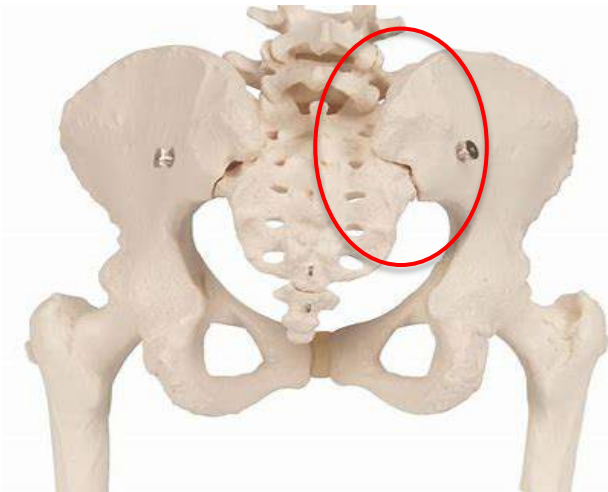
Art. Sacro-coxígea

- ✓ Entre sacro y coxis
- ✓ Ligamentos:
 - ✓ interóseo
 - ✓ sacrocoxígeo anterior
 - ✓ sacrocoxígeo posterior
 - ✓ sacrocoxígeo lateral



Art. Sacro-ilíaca

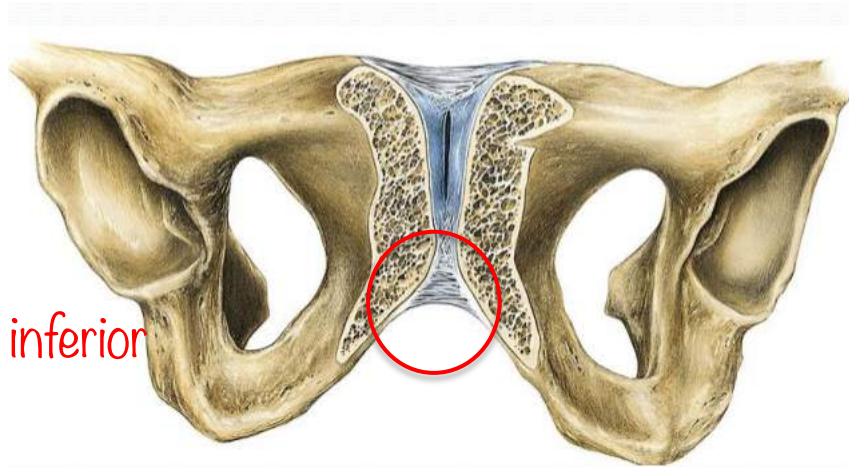
- ✓ Entre sacro y ilion
- ✓ Transmiten la fuerza desde las EEl a la columna
- ✓ Su forma es irregular
- ✓ Se entrelazan
- ✓ Con la edad se osifican
- ✓ Ligamentos:
 - ✓ interóseo
 - ✓ sacroilíaco anterior
 - ✓ sacroilíaco posterior



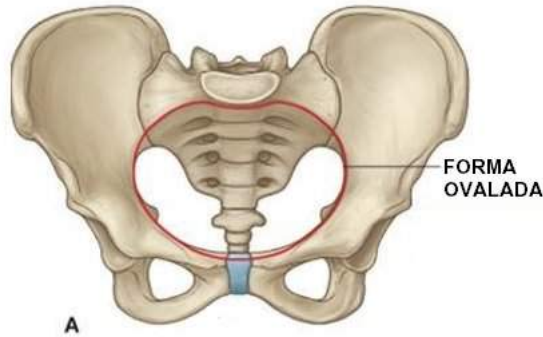


Sínfisis del Pubis

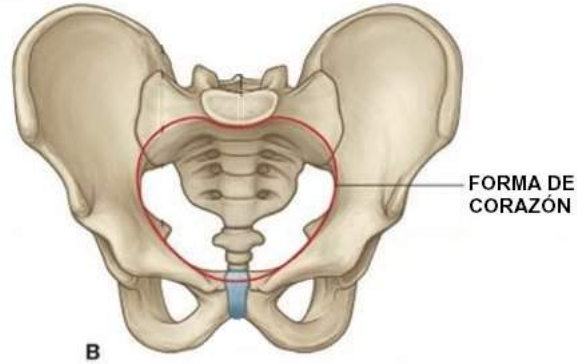
- ✓ Entre ambos huesos púbicos
- ✓ Compensa los efectos de la gravedad
- ✓ Se abre en el parto
- ✓ Ligamentos:
 - ✓ Lig. Superior
 - ✓ Hendidura
 - ✓ Lig. Arqueado o inferior



Diferencias entre la pelvis masculina y femenina



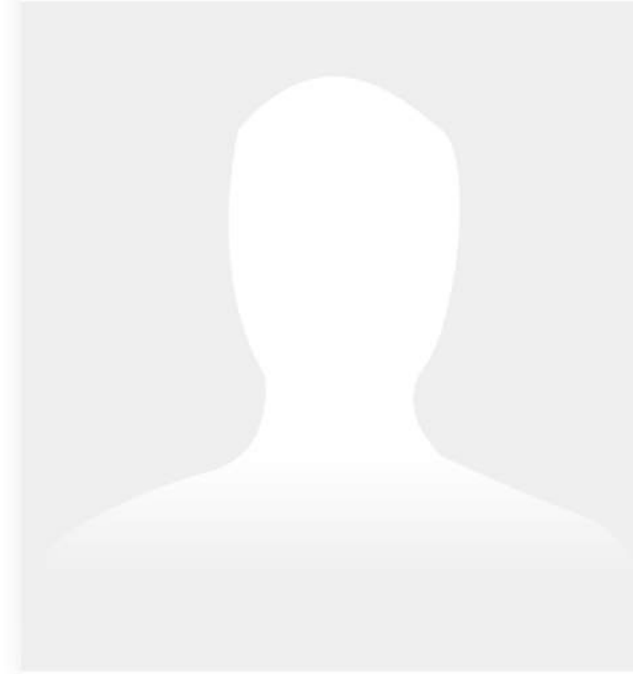
PELVIS FEMENINA



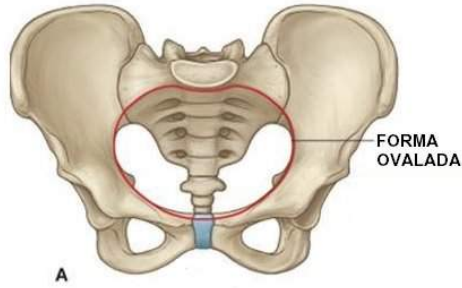
PELVIS MASCULINA

Diferencias entre la pelvis masculina y femenina

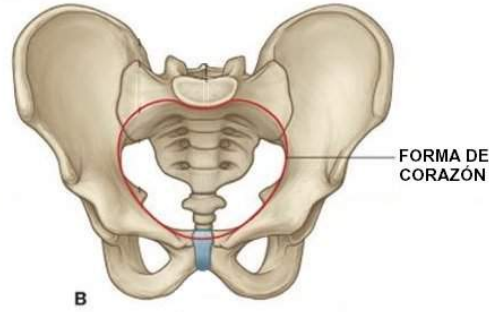
MUJER	HOMBRE
Delgada y ancha	Gruesa y estrecha
Estrecho superior redondo	Estrecho superior triángulo/corazón
Ángulo sub-púbico ancho	Ángulo sub-púbico 90°
Orificio obturador ovalado	Orificio obturador redondo
Acetábulo pequeño	Acetábulo grande
Aloja al fecho	-----
Mov. Nutación/contranutación	Más rígida



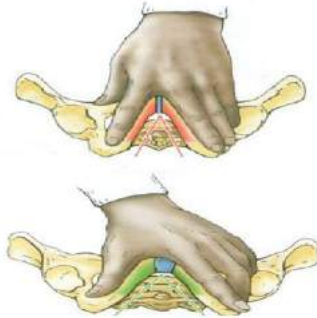
Diferencias entre la pelvis masculina y femenina



PELVIS FEMENINA

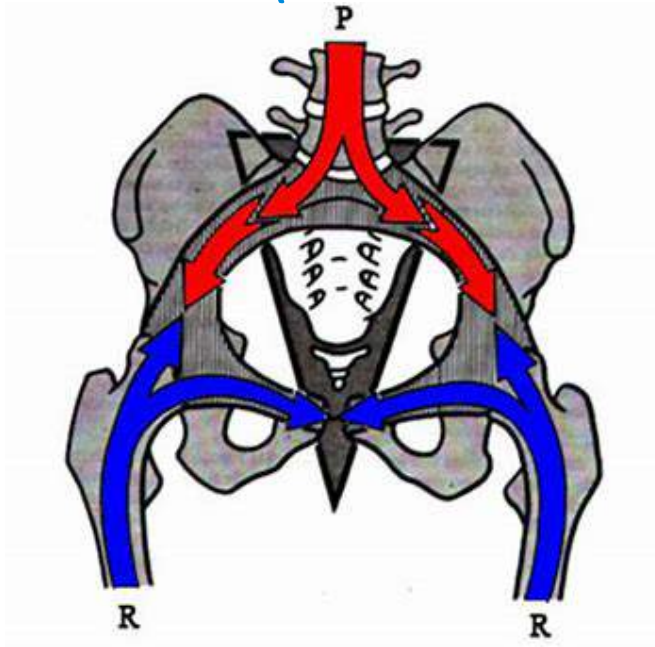


PELVIS MASCULINA



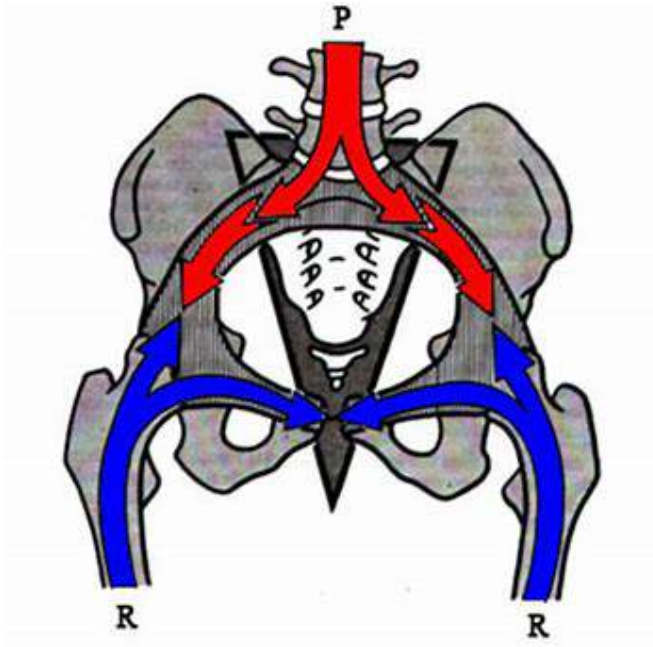
Importancia de la Pelvis

- ✓ Es el primer sist. compensación de la estática del cuerpo



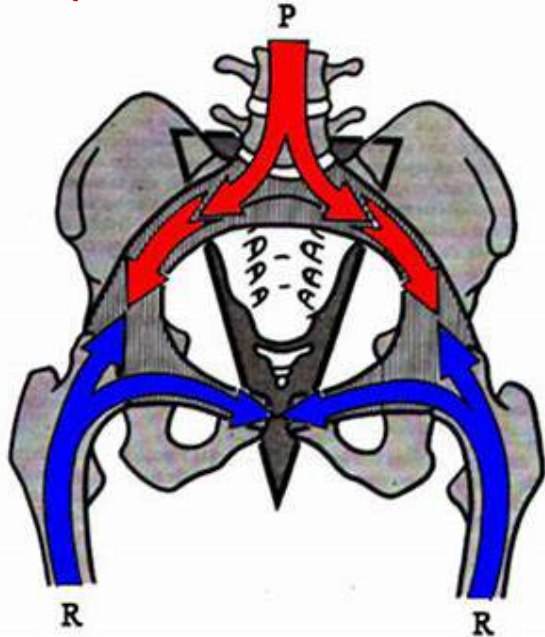
Importancia de la Pelvis

- ✓ Compensa los esfuerzos entre la columna y las EE.II.



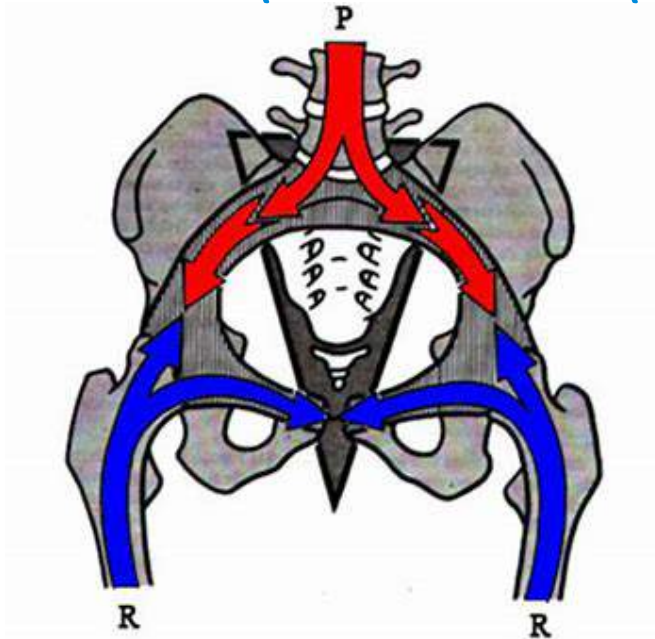
Importancia de la Pelvis

- ✓ El peso superior llega a L₅, se divide en dos ramas por los iliacos, hacia las caderas



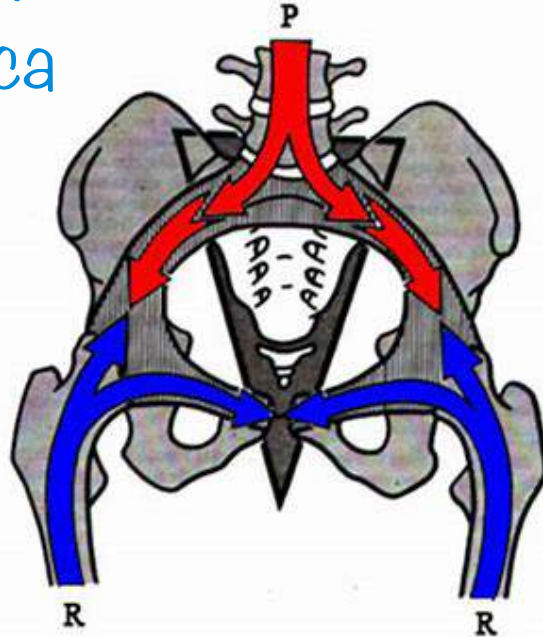
Importancia de la Pelvis

- ✓ Aquí se encuentra con la resistencia que el suelo tiene al peso del cuerpo



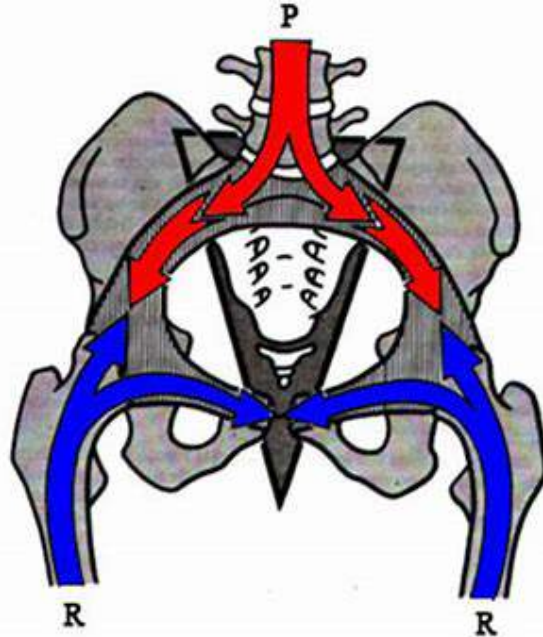
Importancia de la Pelvis

- ✓ Sube por el fémur, hacia la cadera y una parte se queda en el pubis, al atravesar la rama horizontal púbica



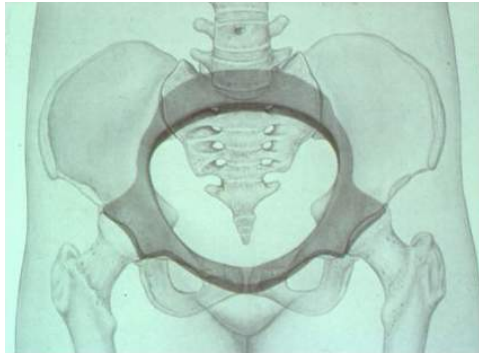
Importancia de la Pelvis

- ✓ Estas líneas maestras forman un anillo completo, en el estrecho superior de la pelvis a través de trabéculas



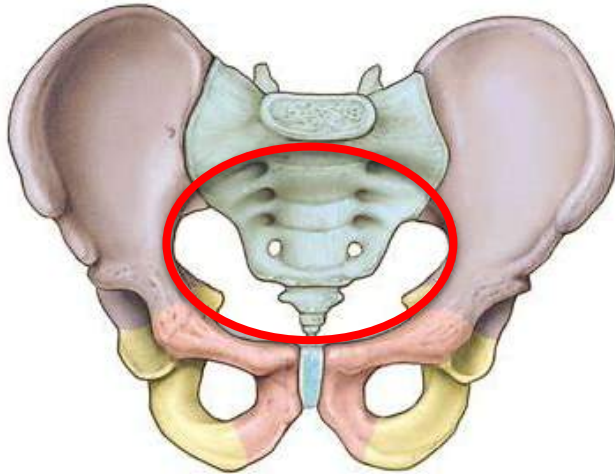
Importancia de la Pelvis

- ✓ Cada elemento es completamente interdependiente del otro, y cualquier ruptura de la continuidad en un punto, repercute al resto, hacia arriba y hacia abajo



Importancia de la Pelvis

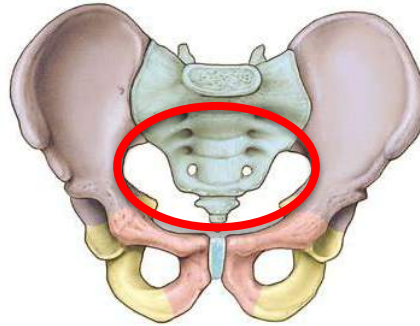
Nuestro objetivo es mantener la máxima alineación de todos los elementos de la pelvis para que este anillo sea lo más perfecto posible



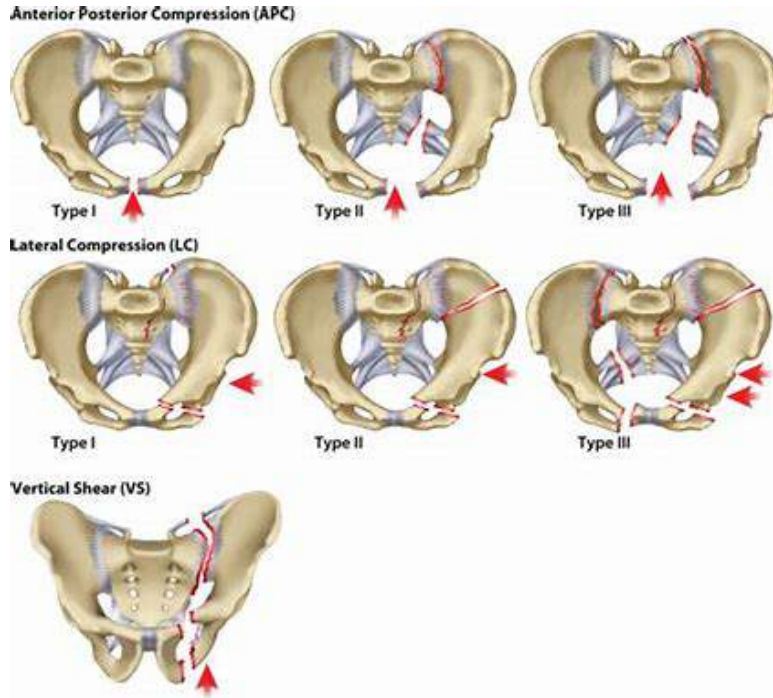
Importancia de la Pelvis

Las desalineaciones se producen por:

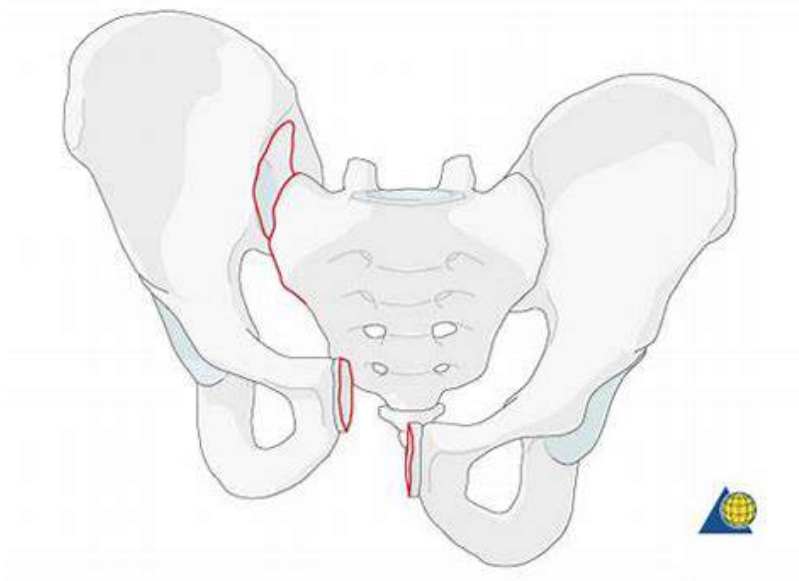
- Fracturas (traumatismos o espontáneas)
- Dismetrías EE.II.
- Parto
- Postural
- Acortamientos musculares
- Factores congénitos
- Factores emocionales o estrés emocional



Rotura del anillo pélvico por fractura



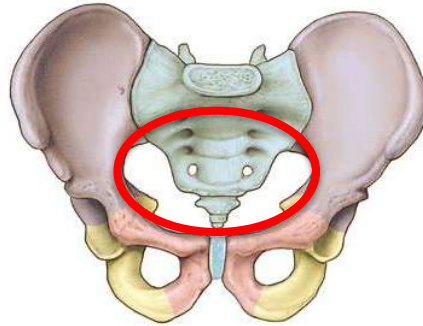
Rotura del anillo pélvico por dismetrías



¿Por qué comenzamos en la pelvis?

Las desalineaciones se producen por:

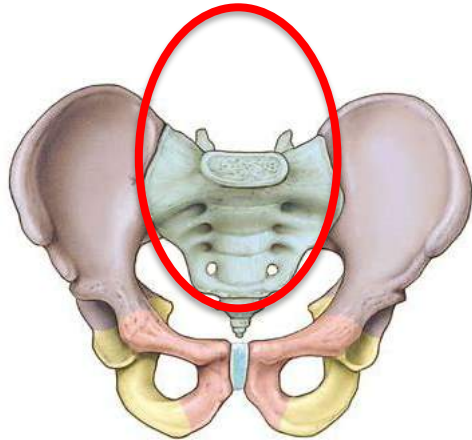
- Es el sistema de compensación más fuerte
- Mantener el anillo pélvico
- Afecta al resto de estructuras:
- Hacia arriba
- Hacia abajo



Comenzamos en el Isquión

¿Por qué el sacro es el hueso sagrado?

- Es el capitán de la pelvis y por tanto, influye en la estática y patrones posturales hacia arriba y hacia abajo



En Resumen:

Todos nuestros esfuerzos al comenzar al tratar el cuerpo, irán dirigidos a mantener alineadas y equilibradas todas las estructuras pélvicas, para que la inteligencia innata del cuerpo, comience a recuperar los patrones correctos a nivel osteoarticular y neuromuscular, hacia arriba y hacia debajo de la pelvis

Escribe en un minuto.....

- ✓ Qué has descubierto con este vídeo
- ✓ Qué aprendizaje útil has adquirido

Toma nota AHORA MISMO

Los aprendizajes SE PIERDEN si no se fijan

01:00

Luces, Cámara y Acción...!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

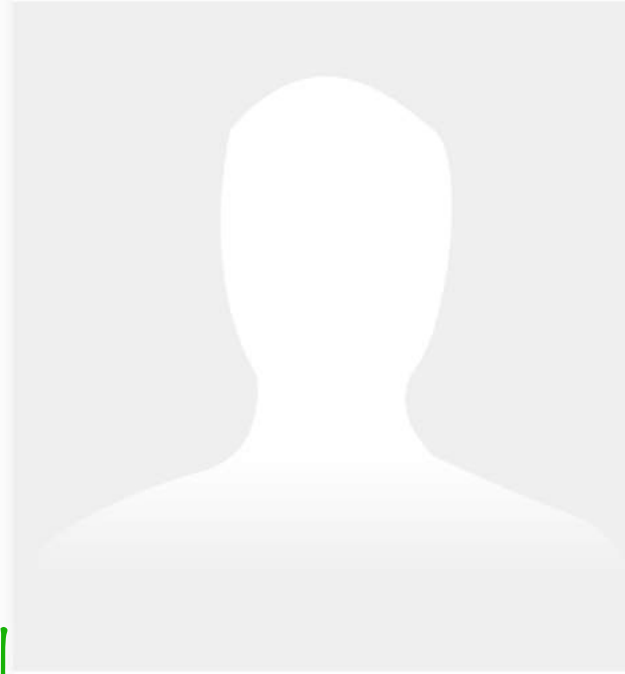
¡Aplicar lo Aprendido!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¡Aplicar lo Aprendido!

- ✓ Descárgate e imprime la check list adjunta
- ✓ Ponte de pie
- ✓ Localiza cada hueso y articulación
- ✓ Intenta sentir los ligamentos
- ✓ Localiza cada una de las estructuras óseas en tu pelvis
- ✓ Siente si están igual en el lado derecho y el izquierdo



¡Aplicar lo Aprendido!

- ✓ Apunta los resultados
- ✓ Saca tus conclusiones
- ✓ Ponlas en el grupo de Facebook



1

La Pelvis:
La Llave
Maestra

Desde la Pelvis a
los Pies

2

Musculatura
de la Pelvis



Elsa Rebollo
elsarebollo.com