



NOMBRE DEL SIMPOSIO O TALLER

“TIEMPO LIBRE, ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA Y CALIDAD DE VIDA”

Título

Aplicación de ejercicios posturales para escoliosis en adolescentes ecuatorianos dentro de la clase de Educación Física

Title

Application of postural exercises for scoliosis in Ecuador adolescents in physical education clases

Nombre y Apellidos:¹ Rafael Mauricio Aguirre Chiriboga. CIAEPEI. Ecuador Email: rafaelaguirre27@hotmail.com

Este trabajo tiene como objetivo, la realización de ejercicios posturales para frenar la degeneración de una escoliosis idiopática en adolescentes

(EIA) la misma que nos puede ayudar en el trabajo diario con los estudiantes de esta patología, la escoliosis idiopática es una curvatura anormal de la columna vertebral que aparece sin causa conocida, generalmente entre los 10 y los 18 años. Es la forma más común de escoliosis, representando al rededor del 80% de los casos. Afecta con mayor frecuencia a las niñas y suele detectarse durante los periodos de rápido crecimiento.

La EIA se caracteriza por una curvatura lateral de columna mayor a 10 grados, medida mediante el ángulo de Cobb en una radiografía. Las curvas pueden ser torácicas, lumbares o toracolumbares, y a menudo presentan una rotación vertebral asociada. La mediante un examen físico (prueba de Adams) y estudios por imagen. En etapas tempranas, puede no presentar síntomas, pero las curvas más pronunciadas pueden provocar asimetrías en hombros y caderas, y en casos graves, afecta la función pulmonar.

El estudio de la escoliosis y su tratamiento a través de ejercicios posturales ha sido ampliamente abordado en la literatura científica, con enfoques que van desde la prevención hasta la intervención terapéutica dentro del contexto escolar. Diversas investigaciones han demostrado la efectividad de programas de ejercicios específicos en la mejora de la alineación postural y la reducción de la progresión de la curvatura en adolescentes. La necesidad de integrar ejercicios físicos como una estrategia clave en el



tratamiento de la escoliosis idiopática ante la carencia de protocolos estandarizados en el sistema de salud, por lo que los estudios analizados evidenciaron que la implementación de programas de ejercicios terapéuticos en el contexto educativo mejora la estabilidad postural y reduce la progresión de la curvatura escoliótica.

This work aims to perform postural exercises to slow the degeneration of idiopathic scoliosis in adolescents

(EIA) which can help us in our daily work with students of this pathology. Idiopathic scoliosis is an abnormal curvature of the spine that appears without a known cause, generally between the ages of 10 and 18. It is the most common form of scoliosis, representing around 80% of cases. It most frequently affects girls and is usually detected during periods of rapid growth.

Scoliosis is characterized by a lateral curvature of the spine greater than 10 degrees, measured by the Cobb angle on an X-ray. The curves can be thoracic, lumbar, or thoracolumbar, and others have associated vertebral rotation. It is diagnosed by a physical examination (Adams test) and imaging studies in early stages, it may not present symptoms, but more pronounced curves can cause asymmetries in the shoulders and hips, and in severe cases, affect lung function.

The study of scoliosis and its treatment through postural exercises has been widely addressed in the scientific literature, with approaches ranging from prevention to therapeutic intervention within the school context. Various investigations have demonstrated the effectiveness of specific exercise programs in improving postural alignment and reducing the progression of the curvature in adolescents. The need to integrate physical exercises as a key strategy in the treatment of idiopathic scoliosis given the lack of standardized protocols in the health system, so the studies analyzed showed that the implementation of therapeutic exercise programs in the educational context improves postural stability and reduces the progression of scoliotic curvature

Palabras clave

El estudio de la escoliosis y su tratamiento a través de ejercicios posturales ha sido ampliamente abordado en la literatura científica, con enfoques que van desde la prevención hasta la intervención terapéutica



Keywords

The study of scoliosis and its treatment through postural exercises has been widely addressed in the scientific literature, with approaches ranging from prevention to therapeutic intervention