



## CORRECCIÓN DE LA TORSIÓN DE LA DURA-MADRE

Este ejercicio está indicado para eliminar rotaciones dinámicas que se producen en la columna por diferentes motivos, ya sean mecánicos u orgánicos.

Es posible que durante las consultas anteriores se le haya recomendado utilizar plantillas, férula, estimuladores. A continuación se indica otros posibles accesorios para hacer el ejercicio; siempre será su terapeuta el que le indicará la utilización de cada uno de ellos:

- Férula ..... SI NO
- Plantillas ..... SI NO
- Estimuladores ..... SI NO
- Imanes ..... SI NO
- Otros ..... SI NO

Para ejecutar el ejercicio debe utilizar una ropa cómoda, que no le impida moverse con libertad, no use sujetador y si fuese necesario, que este no contenga aros de metal ni refuerzos. Lo puede hacer descalzo, con calcetines, siempre que no le den la sensación de que se puede resbalar, o un calzado que no tenga tacones, con buena adherencia y que libere el movimiento del pie.

Ahora, durante 10 minutos, tiene que caminar en círculo, describiendo con el caminar una circunferencia con un radio de no menos de 2 metros, es ideal si puede utilizar una mesa para girar en torno a ella. Las vueltas las dará en uno de sentidos, según indique el terapeuta:

- En el sentido de las agujas del reloj
- En contra del sentido de las agujas del reloj.

La intención del ejercicio es corregir la rotación de columna que causa los síntomas de dolor y limitaciones. Eso se consigue de forma mecánica. La pierna que queda en el exterior en el giro dará el paso más largo que la que queda en el interior, esto hará que al girar caminando en el sentido terapéutico indicado le ayude a corregir la torsión de la columna.

