

# COLUMNA VERTEBRAL

## Estructura, curvaturas, regiones y su importancia en el bienestar.

La columna vertebral es el eje central de nuestro cuerpo. No solo sostiene nuestro peso y protege la médula espinal, sino que también permite el movimiento, mantiene el equilibrio y conecta cada parte de nuestro organismo.

Para el masajista y terapeuta, comprender su estructura y funcionamiento es esencial para aplicar técnicas seguras y efectivas que promuevan el alivio del dolor, la movilidad y el bienestar integral.

7  
VÉRTEBRAS  
CERVICALES  
(C1-C7)

12  
VÉRTEBRAS  
TORÁCICAS  
(T1-T12)

5  
VÉRTEBRAS  
LUMBARES  
(L1-L5)

5  
VÉRTEBRAS  
SACRAS  
(S1-S5)

4  
VÉRTEBRAS  
COXÍGEAS  
(Co1-Co4)

### ¿QUÉ APRENDERÁS?



Estructura de la columna vertebral y sus regiones.



Curvaturas naturales y su función en el cuerpo.



Movimientos principales de la columna.



Alteraciones comunes y su impacto en el bienestar.



Aplicaciones prácticas del masaje en la salud de la columna.

### FUNCIONES PRINCIPALES



#### SOPORTE

Sostiene la cabeza, el tronco y permite la postura erguida.



#### PROTECCIÓN

Protege la médula espinal y las raíces nerviosas.



#### MOVIMIENTO

Permite la flexión, extensión, inclinación y rotación del tronco.



#### AMORTIGUACIÓN

Actúa como un sistema de resortes que absorbe impactos y cargas.



#### EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN

Contribuye al equilibrio y a la coordinación general del cuerpo.

### CURVATURAS NATURALES



- LORDOSIS CERVICAL**  
Curvatura hacia adelante en el cuello. Permite sostener la cabeza y absorber impactos.
- CIFOSIS TORÁCICA**  
Curvatura hacia atrás en la parte media de la espalda. Protege los órganos vitales.
- LORDOSIS LUMBAR**  
Curvatura hacia adelante en la zona baja de la espalda. Distribuye el peso y mantiene el equilibrio.
- CIFOSIS SACRA**  
Curvatura hacia atrás en el sacro y coxis. Aporta estabilidad a la base del cuerpo.

### MOVIMIENTOS PRINCIPALES



### REGIONES DE LA COLUMNA VERTEBRAL

CERVICAL C1-C7	TORÁCICA T1-T12	LUMBAR L1-L5	SACRA S1-S5	COXÍGEA Co1-Co4
Sostiene la cabeza y permite gran movilidad.	Se articula con las costillas y protege órganos vitales.	Soporta la mayor parte del peso corporal.	Forma la base de la pelvis y transmite el peso a las piernas.	Pequeña estructura que brinda soporte al sentarse.

### IMPORTANCIA EN EL BIENESTAR

- Una columna sana permite movimiento libre y sin dolor.
- Mantiene el sistema nervioso funcionando adecuadamente.
- Favorece una postura correcta y previene lesiones.
- Mejora la calidad de vida y el rendimiento físico y mental.
- El masaje ayuda a liberar tensiones, mejorar la movilidad y promover el equilibrio corporal.

“

Una columna alineada y flexible es la base de un cuerpo fuerte, equilibrado y lleno de vitalidad.

”



### EN ESTE MÓDULO APRENDERÁS

- La anatomía y regiones de la columna vertebral.
- Las curvaturas naturales y su función.
- Los movimientos y alteraciones comunes.
- Cómo aplicar masaje de forma segura y efectiva para el bienestar de la columna.

