



*Postural  
Restoration  
Institute®*



**El Instituto de Restauracion Postural® (PRI), localizada en Lincoln, NE fue fundado en el 2000 por Ron Hruska para el proposito de explorar y explicar la ciencia de adaptaciones posturales, los patrones asimetricos y la influencia de las redes de musculos polyarticular en el cuerpo humano. La mision de PRI esta basada en el desarrollo de un tratamiento inovativo que se enfoca principalmente a las contribuciones de los movimientos disfuncionales posturales kinematicos.**



- 
- **PRI esta dedicado a la educacion clinica y la investigacion consistente para mejorar la educacion fisica.**
  - **PRI esta creando recursos, oportunidades educativas, investigaciones y programas para pacientes para ayudar aquellos que les gustaria maximizar su asesoria e intervencion en las areas de respiracion, myokinematics, aplicaciones neuromusculares, inbalances posturales y funciones visuales.**



- **[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)**
  - **Horarios y informacion sobre el curso**
  - **Articulos**
  - **Entrevistas**
  - **Casos**
  - **Blog de noticias**
  - **Postural Restoration Certification (PRC) and National Network**



**que es la postura?**

***Definida por Ron Hruska, MPA, PT***

© 2008-2010 Postural Restoration Institute®

[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)



- **La postuara es la reflexion de la “posicion” de muchos sistemas que estan regulados, determindaos y creados a travez de patrones funcionales limitados.**
- **Estos patrones reflejan nuestra habilidad o inabilidad de respirar, rotar y descansar simetriclmente con los hemisferios izquierdos y derechos de nuestra estructura axial.**

# Simetria con crecimiento y neurodesarrollo esta influenciado por...





- **Genetica**
- **funcion o desregulacion respiratoria**
- **Oposicion o la falta de oposicion en las fuerzas musculares guiadas por habitos para funcionales, orientacion visceral, imbalances respiratorios, dominio cortical, desarrollo de reflejos y influencias ambientales**

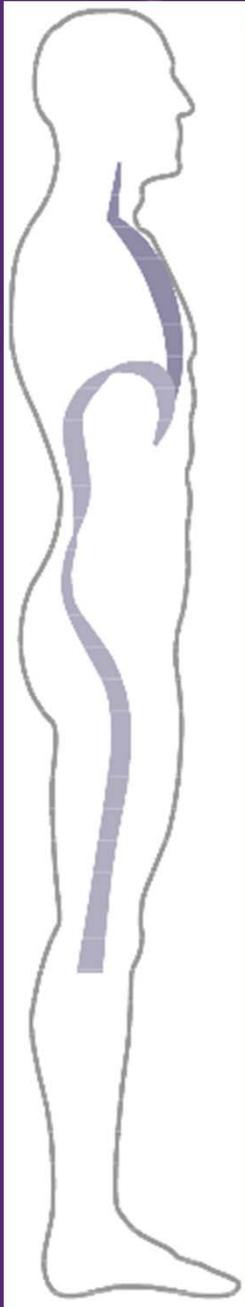
*Pope, R. The common compensatory pattern: its origin and relationship to the postural model. AAOJ 14(4):19-40.*

## ***Cadenas Musculares Polyarticulares***

***Una cadena muscular es un par de musculos polyarticulares que se siguen y sobrenlacen en la misma direccion sin ningun descanso en continuidad.***

***- Francoise Mezieres***





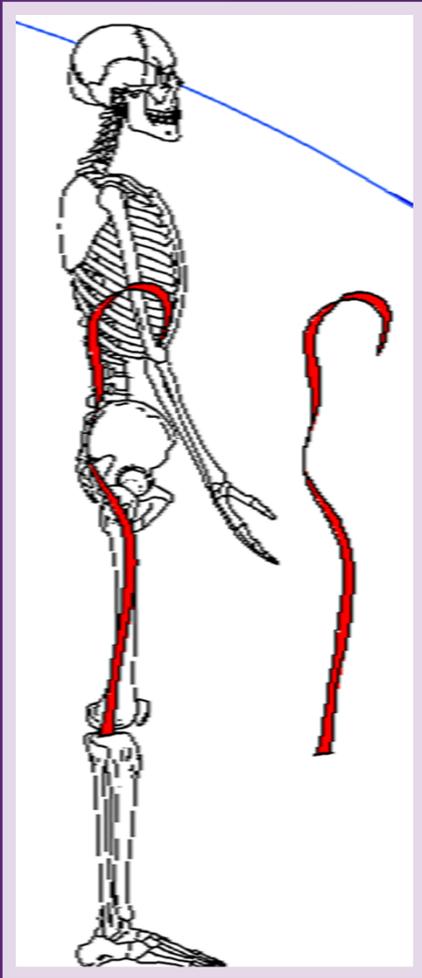
## Cadena anterior Interior (AIC)



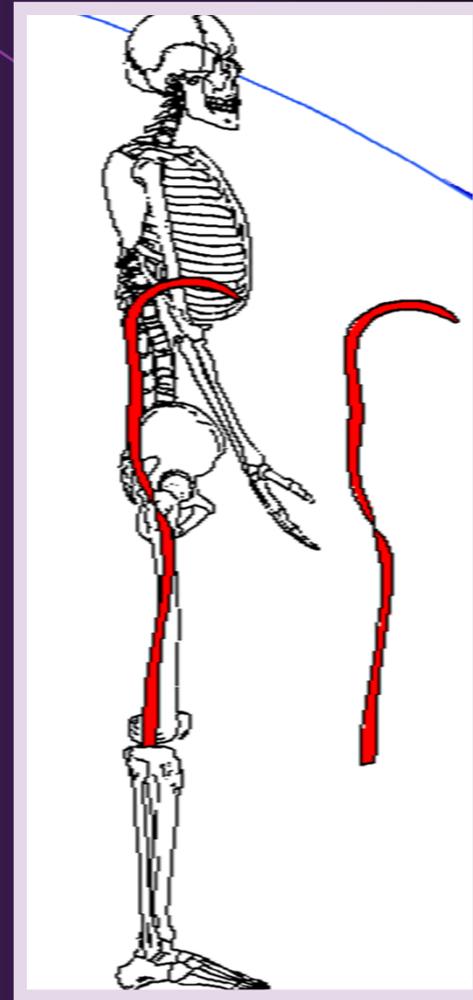
# AIC

- Hay dos cadenas musculares anteriores inferiores poliarticular que tienen una influencia significativa en la respiración, la rotación del tronco, las costillas, la columna vertebral y las extremidades inferiores.
- Compuesta de músculos que se conectan al cartílago costal y el hueso de la costilla 7-12 al lateral de la rótula, cabeza del peroné y el cóndilo lateral de la tibia
- Uno de ellos es en el lado izquierdo de la cavidad interior torácico-abdominal-pélvica y uno es el de la derecha
- Los músculos incluyen el diafragma y el psoas
- Esta cadena ofrece el apoyo y anclaje para una contrafuerza abdominal, la rotación del tronco y el movimiento de flexión

# POSICIÓN óptima



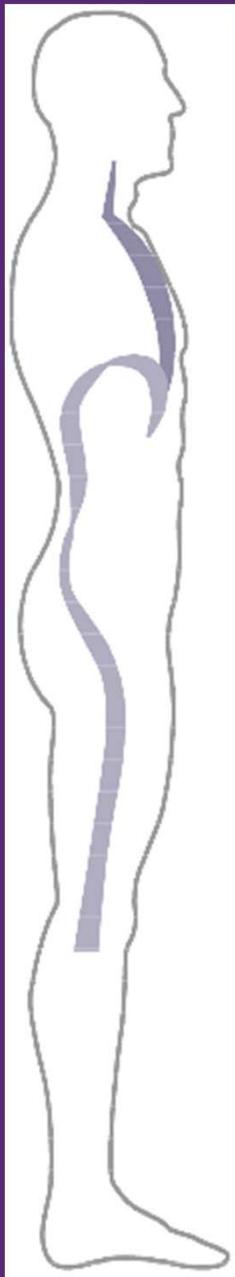
# y posición sub- optima



© 2008-2010 Postural Restoration Institute®

[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)





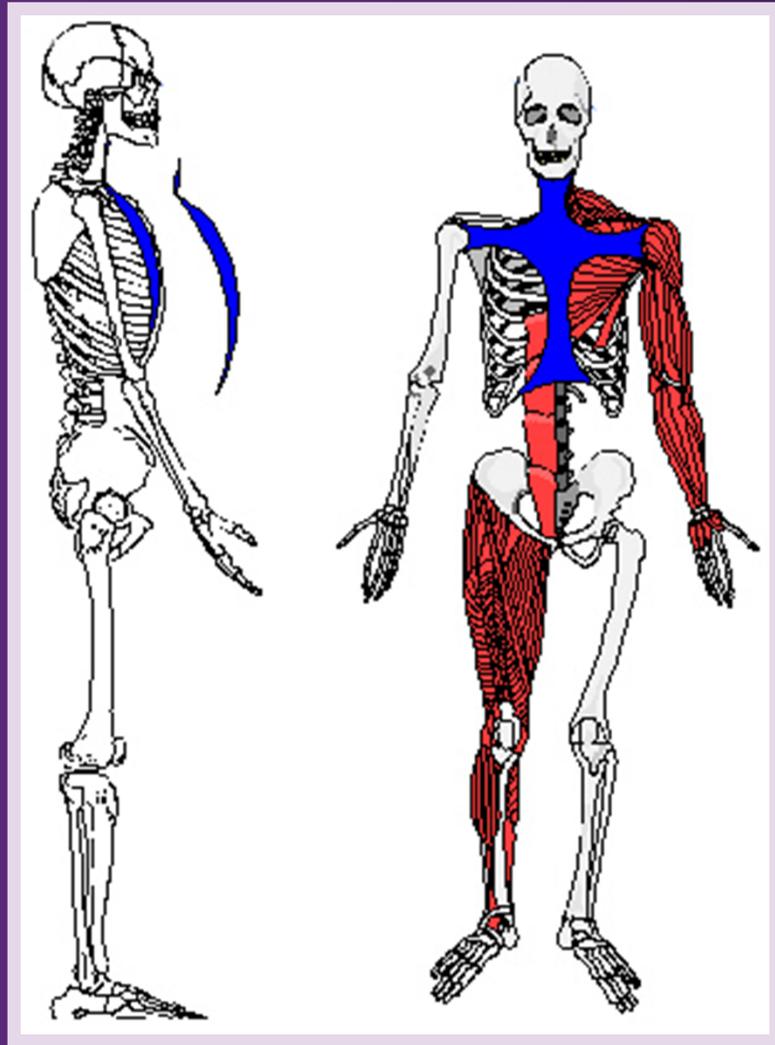
## Cadena braquial (BC)



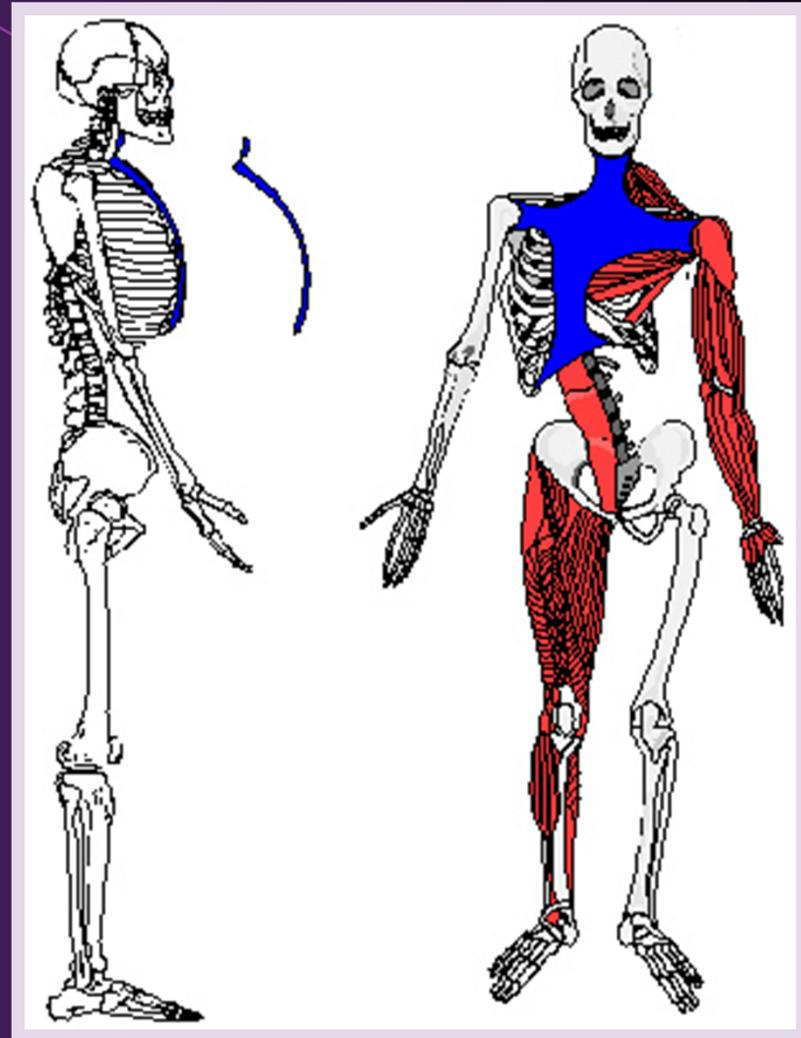
## BC

- Hay dos cadenas musculares braquial poliarticulares que se extienden sobre la zona pleural y cervical anterior
- Estas cadenas influyen la rotación cervical, la dinámica de los hombros y la expansión de inspiración apical
- Compuesta de músculos que se conectan al cartílago costal y el hueso de las costillas 4-7 y xifoides hasta la parte posterior, hueso occipital inferior, anterior, la mandíbula inferior y la apófisis coracoides de la escápula
- Ellos proporcionan el apoyo y anclaje para la orientación y rotación cérvico-craneal al igual que la posición de la costilla

POSICIÓN óptima

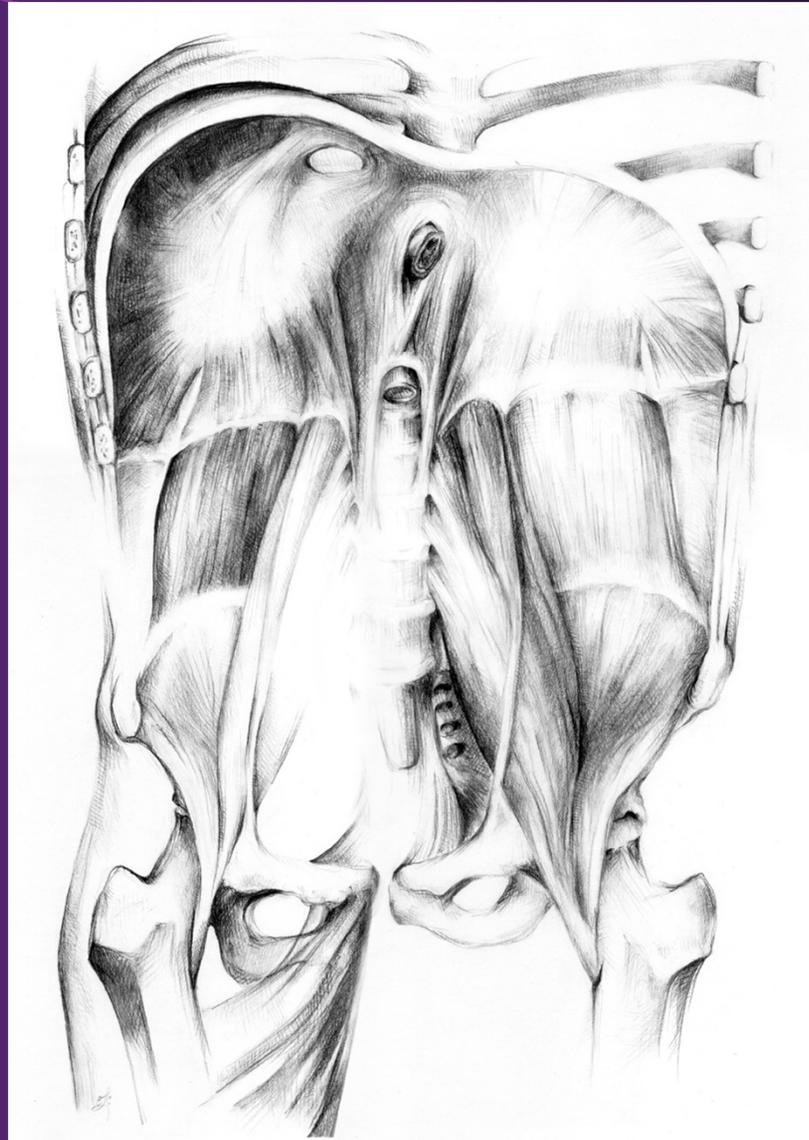


y posición sub-óptima



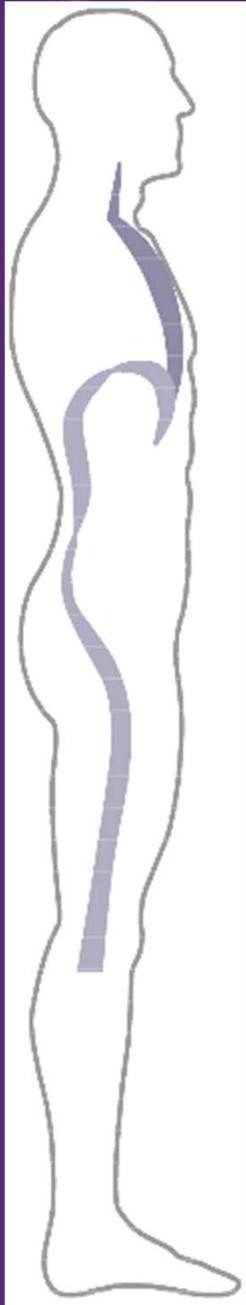
© 2008-2010 Postural Restoration Institute®

[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)



© 2008-2010 Postural Restoration Institute®

[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)



**Cadena braquial (BC)**

**Cadena anterior Interior (AIC)**

© 2008-2010 Postural Restoration Institute®

[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)



**Los signos visibles de la disfunción  
en relación con un patrón de  
Izquierda AIC / Derecha BC**

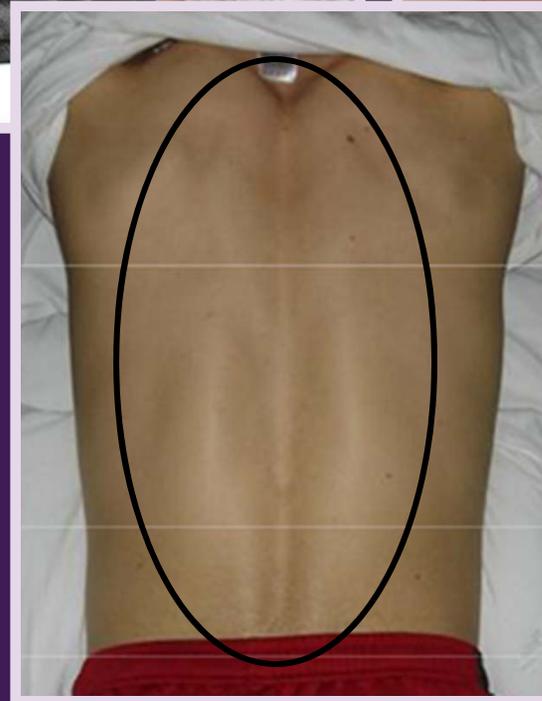
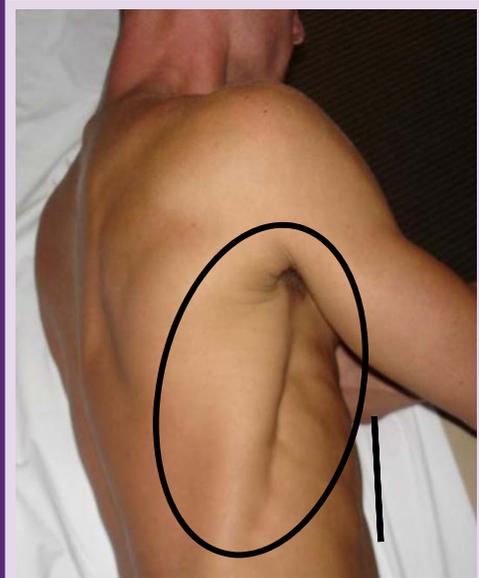
Una o ambas piernas se posicionan hacia afuera cuando está sentado, de pie y acostado



© 2008-2010 Postural Restoration Institute®

[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)

## 2. El desarrollo excesivo de los músculos compensatorios





3. posición favorable mientras estando parado es del lado derecho mientras gira su parte superior del cuerpo hacia la izquierda



© 2008-2010 Postural Restoration Institute®

[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)

## 4. Caminar con poco a nada de movimiento en el brazo derecho



© 2008-2010 Postural Restoration Institute®

[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)

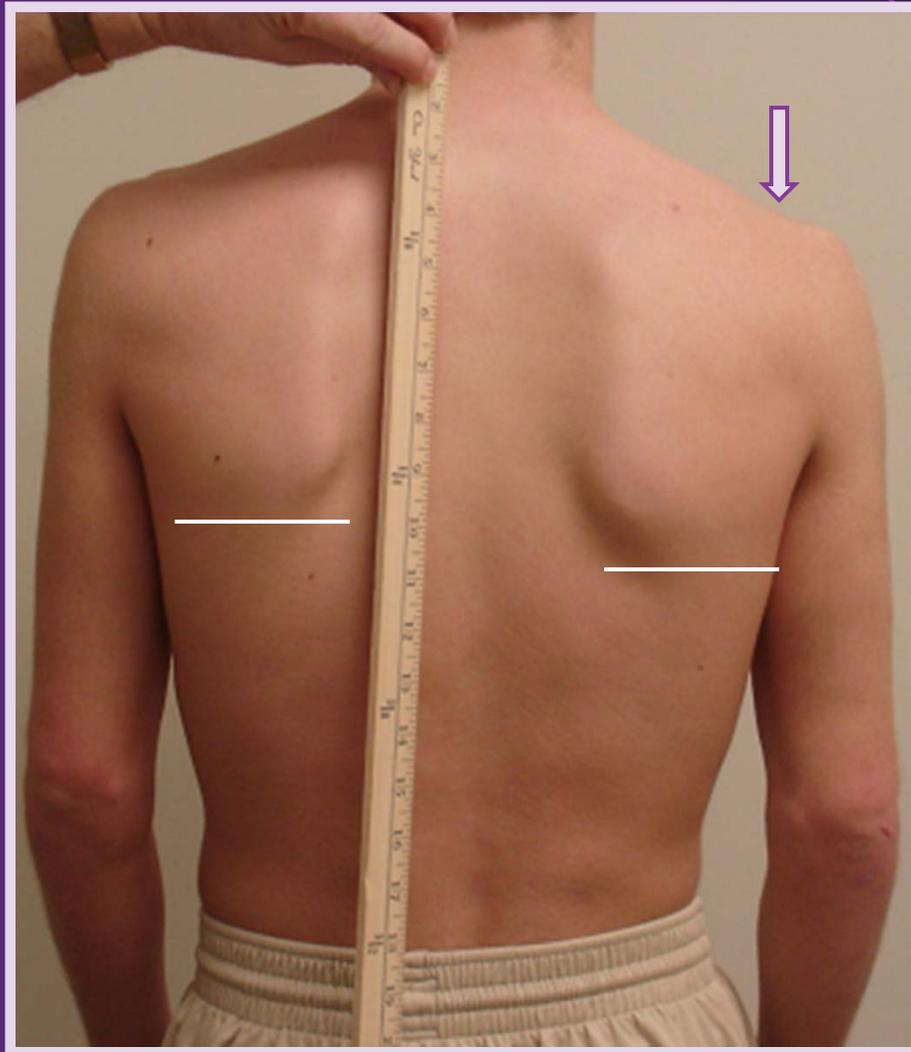




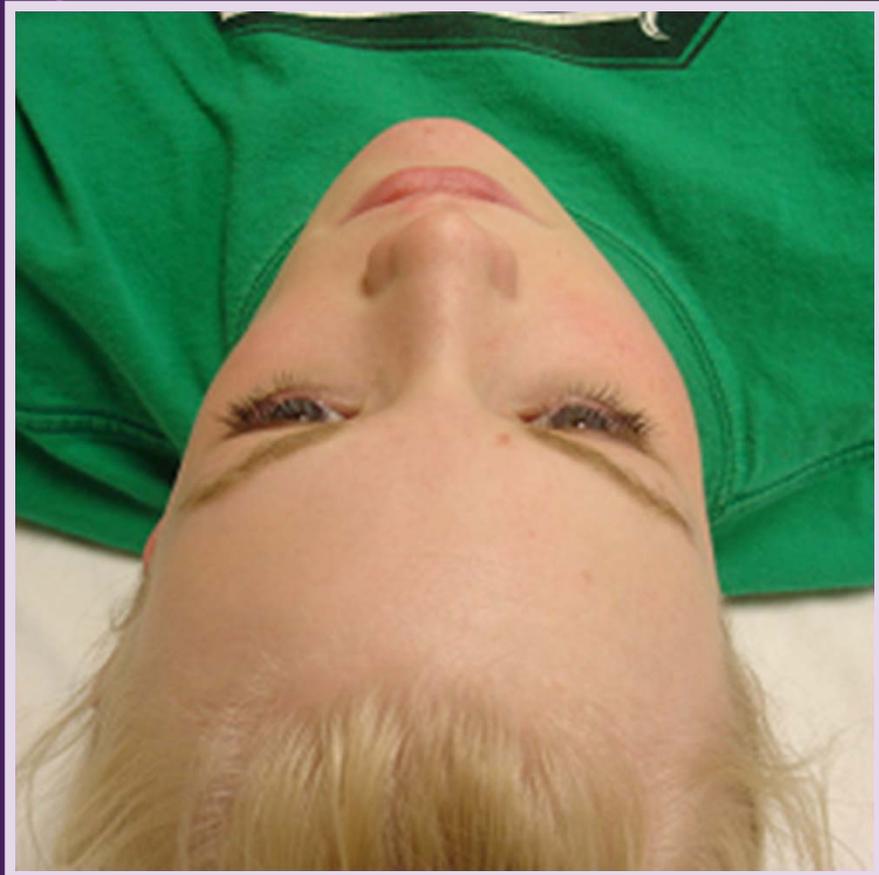
## 5. costillas anteriores elevadas a la izquierda



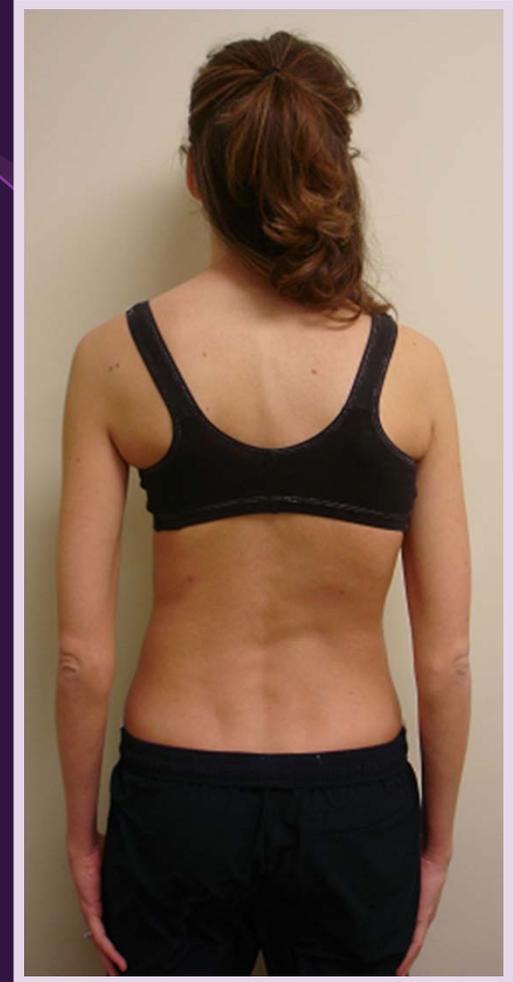
## 6. el hombro y el pecho presionado hacia la derecha



## 7. La asimetría de la cabeza y la cara



## 8. Curvatura de la columna vertebral



© 2008-2010 Postural Restoration Institute®

[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)



# Las conclusiones objetivas para un patrón de Izquierda AIC / Derecha AC

# 1. Incapacidad de aducción del fémur izquierdo



© 2008-2010 Postural Restoration Institute®

[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)



## 2. Incapacidad de extender la cadera izquierda

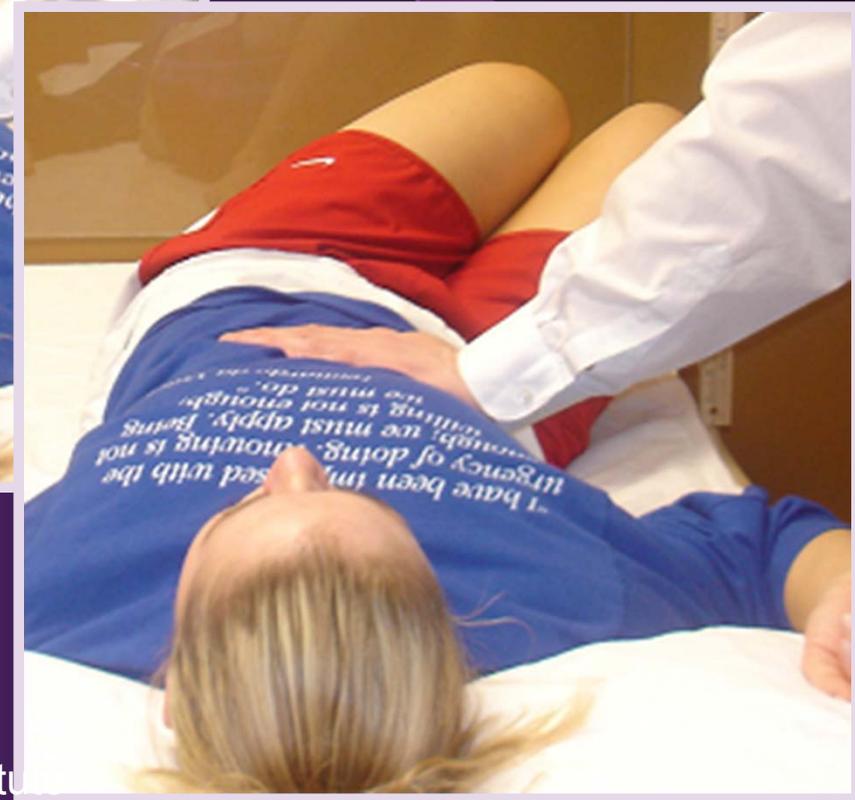


© 2008-2010 Postural Restoration Institute®

[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)



### 3. la rotación del tronco limitada hacia la derecha



© 2008-2010 Postural Restoration Institute

[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)



## 4. la rotación interna del húmero-glenoideo limitada hacia la derecha



## 5. abducción horizontal limitada hacia la izquierda

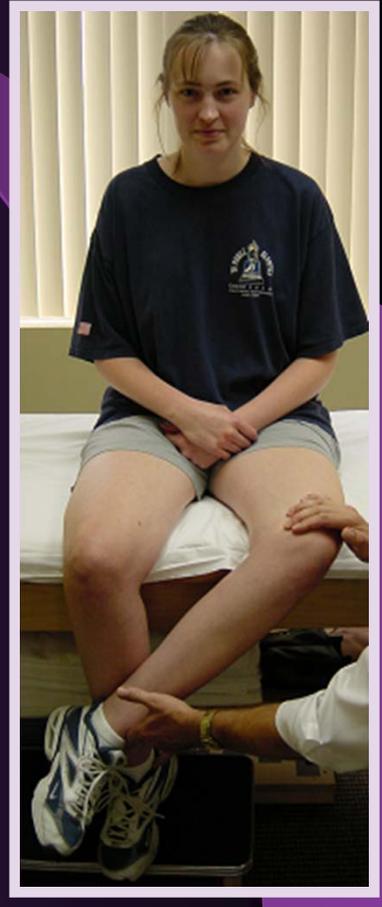


© 2008-2010 Postural Restoration Institute®

[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)



## 6. Asimétrica rotación del fémur-acetabular



© 2008-2010 Postural Restoration Institute®

[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)

## 7. Excesivo o limitada elevación de pierna recta

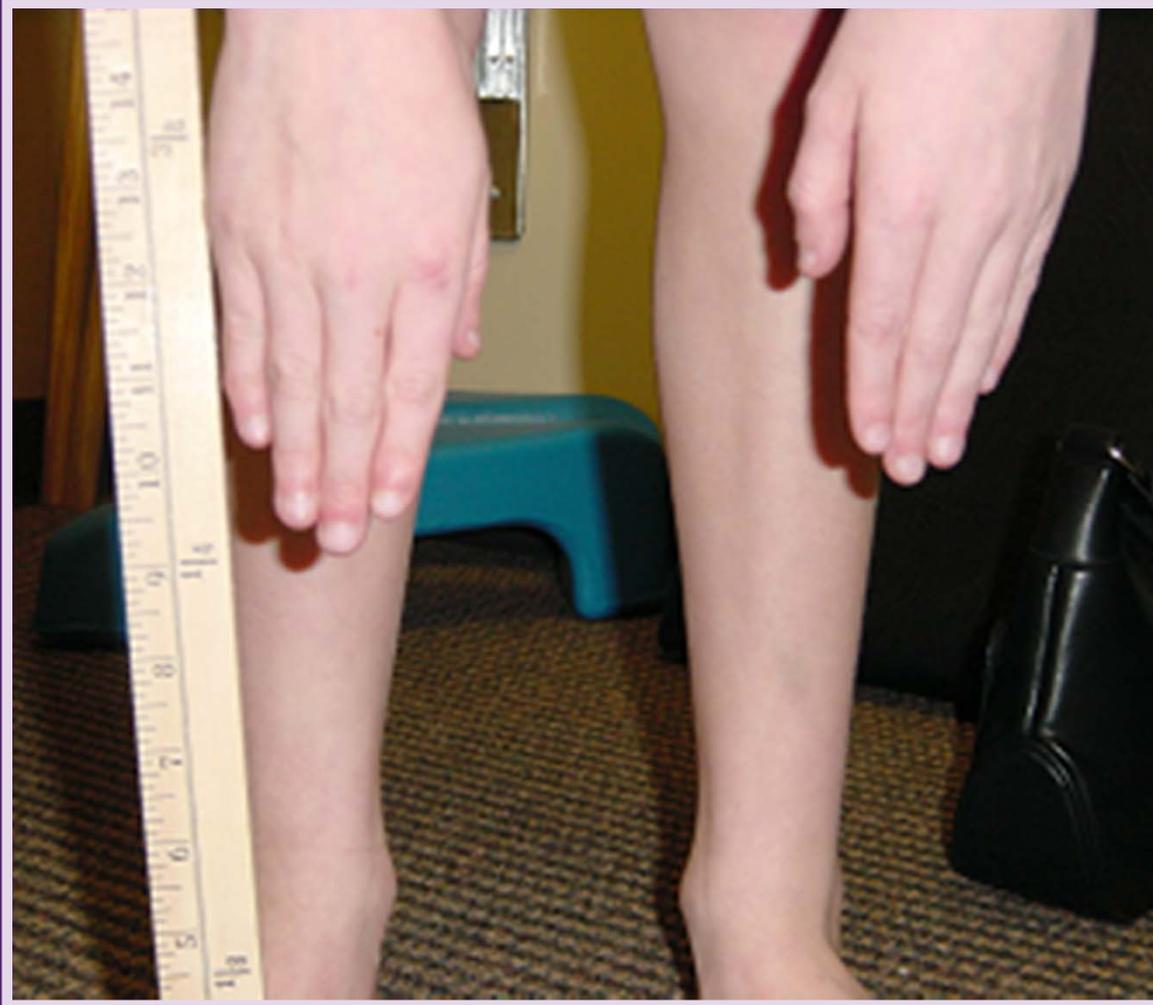


© 2008-2010 Postural Restoration Institute®

[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)



## 8. Incapacidad de tocar los dedos de los pies



© 2008-2010 Postural Restoration Institute®

[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)

## 9. Incapacidad de hacer una sentadilla completa



© 2008-2010 Postural Restoration Institute®

[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)





# Asesoria Clinica

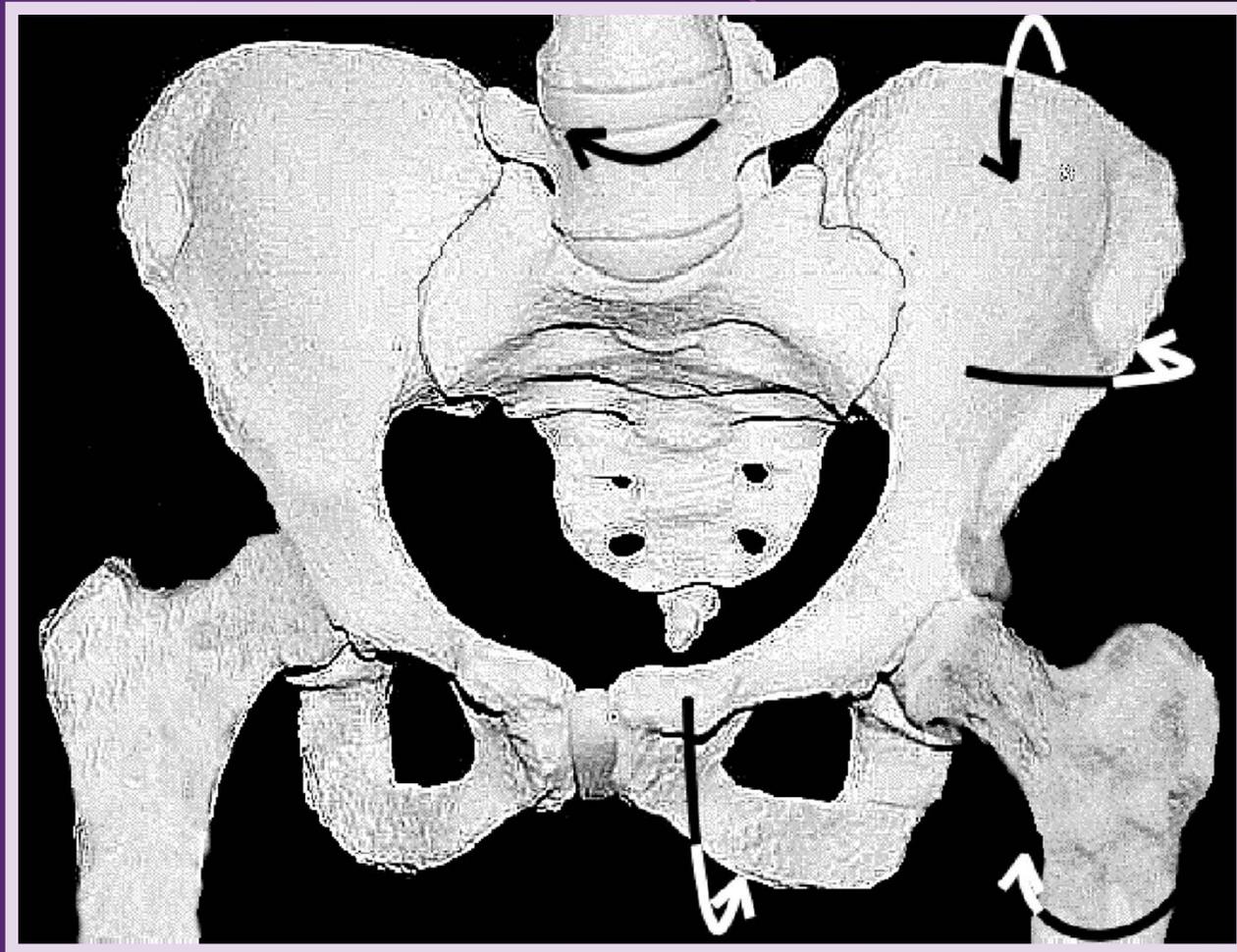
© 2008-2010 Postural Restoration Institute®

[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)



- **El pelvis izquierdo esta inclinado hacia el frente y girado adelante.**
- **El innomito girado hacia el frente izquierdo hace que la columna inferior se oriente hacia la derecha con la columna vertebral superior a la izquierda.**
- **Esta influencia direccional, de rotación en la espalda y la columna a la derecha, dirige movimientos compulsivos compensatorios en una o más áreas del tronco, extremidades superiores y los músculos del cuello cervico-cráneo-mandibular**
- **El mayor impacto es en la alineación de la costilla y la posición, por lo tanto, influye en los patrones y capacidad de respiración**

**Vista anterior de una innominada anterior izquierda y innominada con posición hacia delante con el acompañamiento del sacro Torsión derecha.**



© 2008-2010 Postural Restoration Institute®

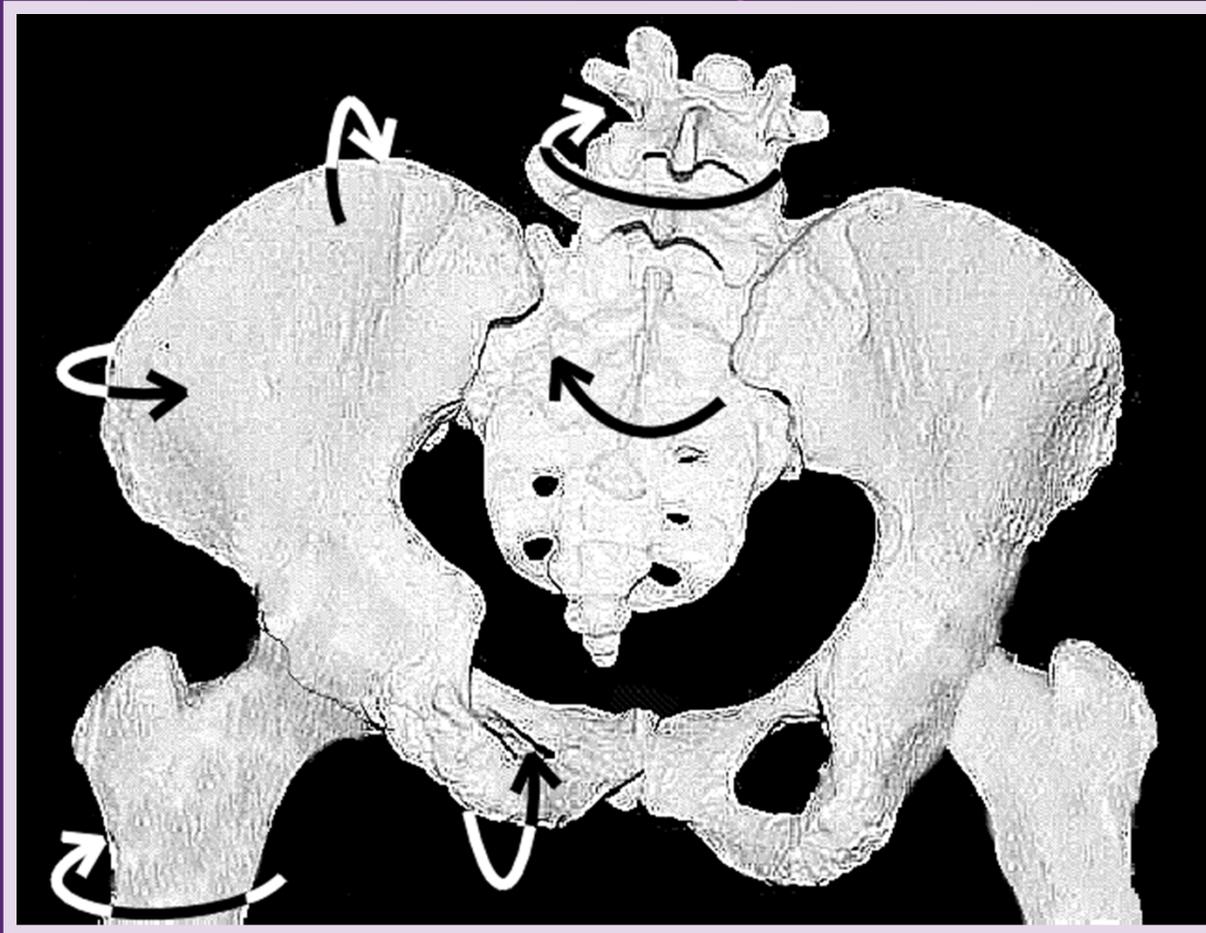
[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)



© 2008-2012 Postural Restoration Institute®

[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)

Vista posterior de una innominada anterior izquierda y innominada con posición hacia delante con el acompañamiento del sacro Torsión derecho.



© 2008-2010 Postural Restoration Institute®

[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)

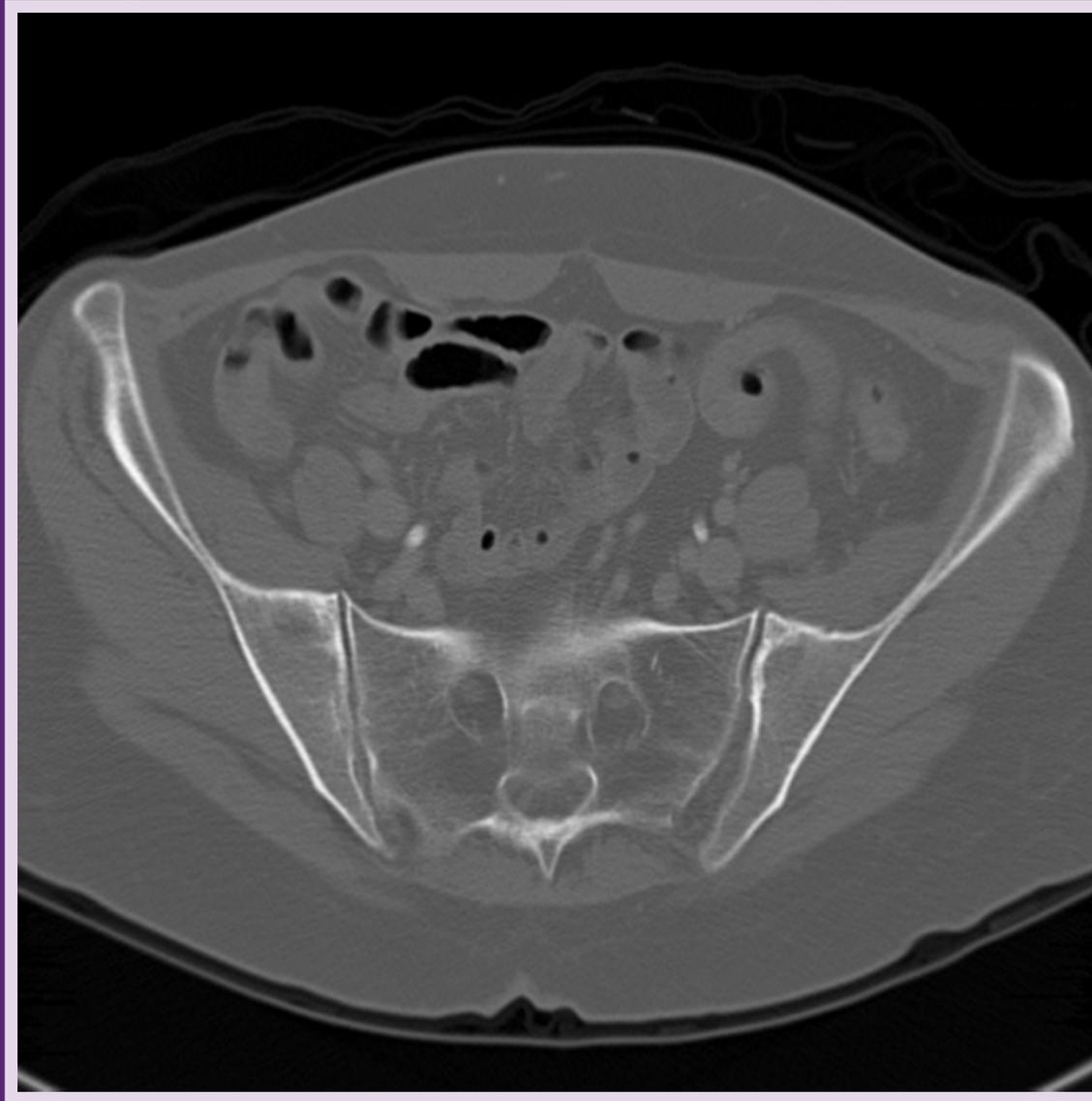
**Vista anterior de una innominada anterior izquierda y innominada con posición hacia delante con el acompañamiento del sacro Torsión derecho.**



© 2008-2010 Postural Restoration Institute®

[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)





© 2008-2010 Postural Restoration Institute®

[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)



# **Enfoque de tratamiento del Instituto de Restauracion Postural**

© 2008-2010 Postural Restoration Institute®

[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)

# Reponer la situación del pelvis y el equilibrio muscular



© 2008-2010 Postural Restoration Institute®

[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)



© 2008-2010 Postural Restoration Institute®

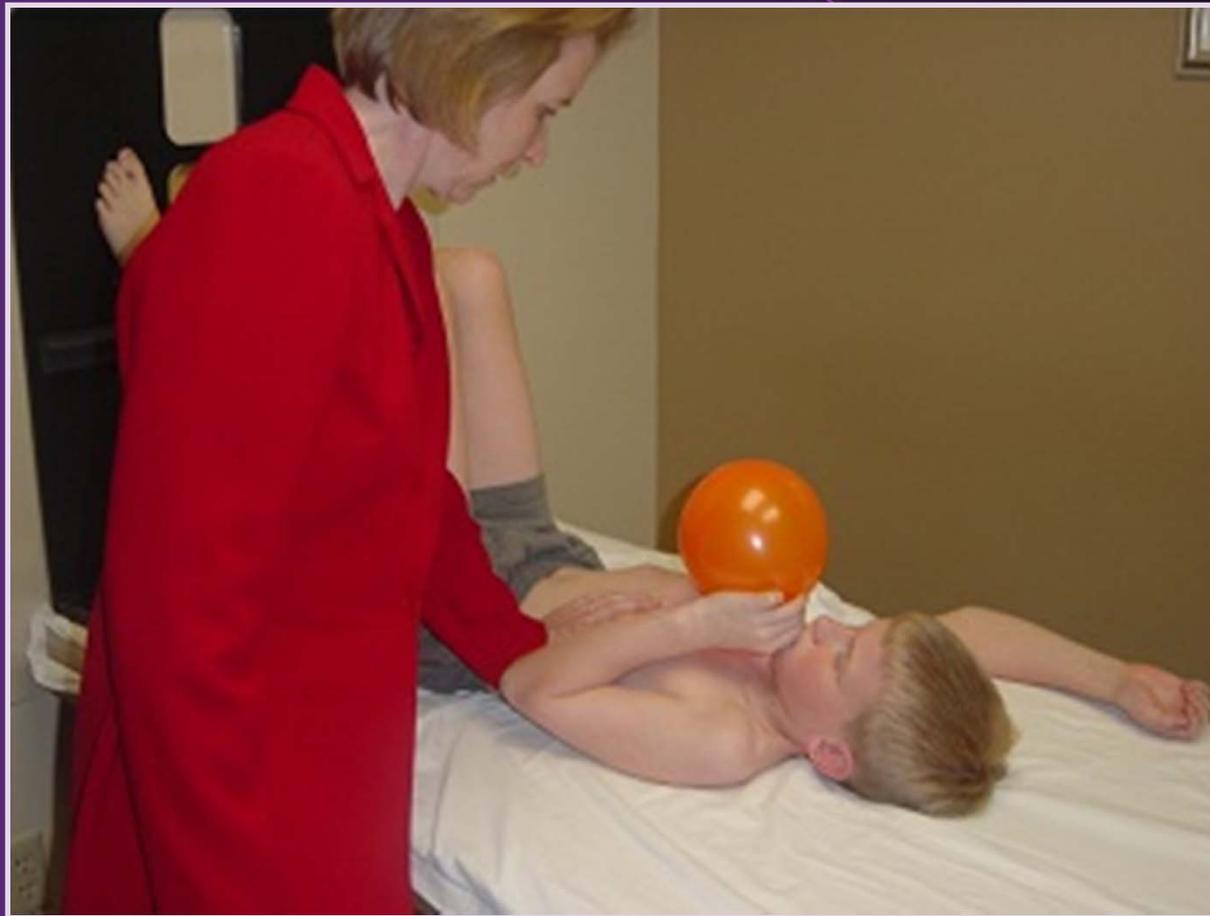
[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)



© 2008-2010 Postural Restoration Institute®

[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)

# Restaurar la Expansión del pecho apical



© 2008-2010 Postural Restoration Institute®

[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)



© 2008-2010 Postural Restoration Institute®

[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)

# Restablecer la respiración diafragmática



© 2008-2010 Postural Restoration Institute®

[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)



© 2008-2010 Postural Restoration Institute®

[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)

# Restaurar la Oposición abdominal al diafragma



© 2008-2010 Postural Restoration Institute®

[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)



© 2008-2010 Postural Restoration Institute®

[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)

# Restaurar La flexibilidad de la pared torácica



© 2008-2010 Postural Restoration Institute®

[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)



© 2008-2010 Postural Restoration Institute®

[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)

# Recomendaciones para lograr y mantener la simetría



© 2008-2010 Postural Restoration Institute®

[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)

# 1. Posicion de las actividades diarias



**Standing**



**Sitting**



**Driving**

**Working**



**Sleeping**

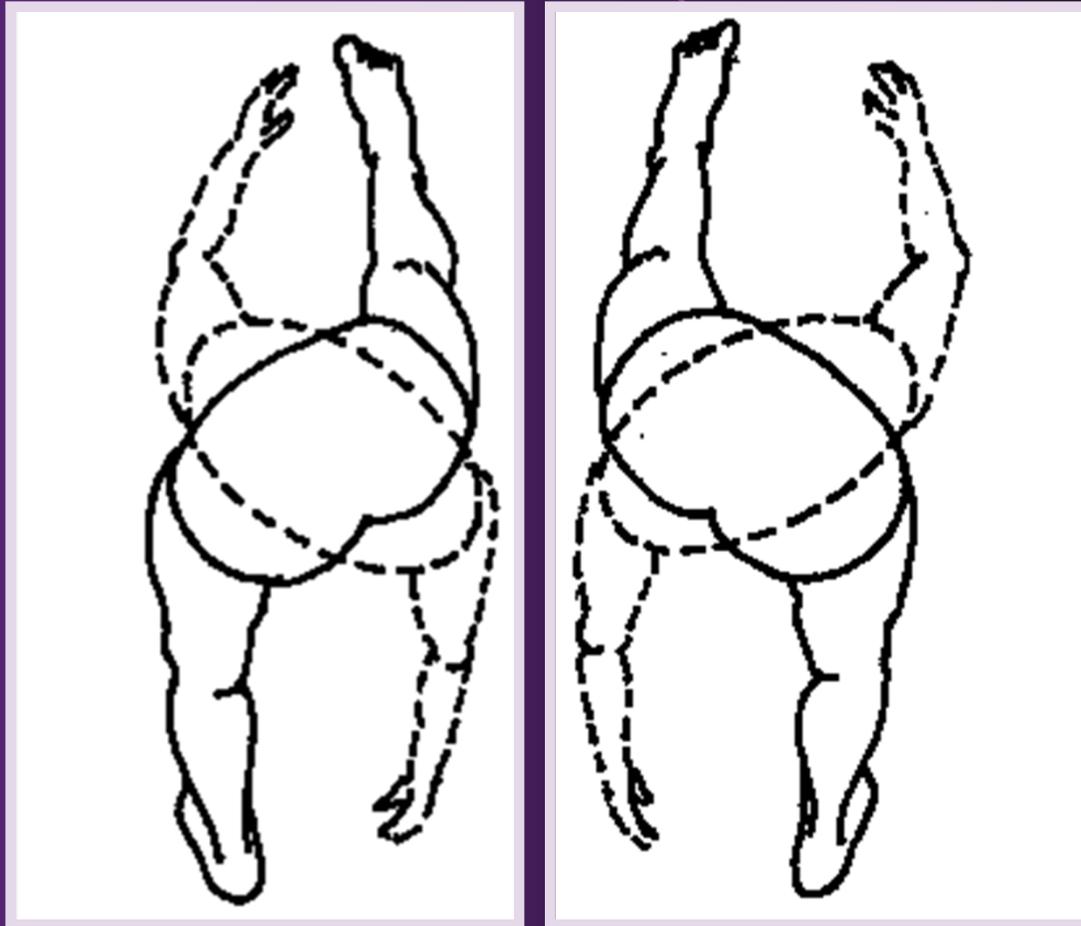
## 2. Abilidad de cambiar de peso en la cadera del lado izquierdo al lado derecho



© 2008-2010 Postural Restoration Institute®

[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)

### 3. Alternar la marcha recíproca siempre dirigiendo con la pierna derecha y el brazo izquierdo



## 4. Abilidad de tocar los dedos de los pies



© 2008-2010 Postural Restoration Institute®

[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)



## 5. habilidad de hacer una sentadilla



© 2008-2010 Postural Restoration Institute®

[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)



**Gracias!**

**Postural Restoration Institute®**

**[www.posturalrestoration.com](http://www.posturalrestoration.com)**

**5241 R Street  
Lincoln, Nebraska  
888-691-4583**

