



LA COLUMNA

La clasificación de los TME de origen laboral por zonas anatómicas permite conocer cada una de estas y cómo funcionan en nuestro cuerpo.

La columna vertebral es un sistema mecánico dinámico, el cual está compuesto por estructuras rígidas, las vértebras, y por estructuras elásticas, los discos intervertebrales y en pequeña medida, los ligamentos.



Esta constitución le permiten desarrollar las cualidades de resistencia y elasticidad para así poder absorber las presiones que soporta en todos los movimientos que realiza en la vida diaria.

Sus funciones se pueden resumir en tres: soportar peso, permitir el movimiento y proteger la médula espinal.

¿Cuáles son sus partes?

La columna vertebral está compuesta por 33 vértebras divididas en 4 segmentos, las cuales en su conjunto unen la cabeza (el cráneo) y la pelvis.

- Cervical (7 vértebras).
- Dorsal (12 vértebras).
- Lumbar (5 vértebras).
- Sacrococcígeo (9 vértebras fusionadas).

Las vértebras están separadas entre ellas por una importante estructura, el disco intervertebral, compuesto por una sustancia gelatinosa cuya función principal es la de servir de amortiguador.





En una persona adulta, el conjunto de vértebras y discos intervertebrales que constituyen la columna vertebral, se ubican de tal forma que generan, en una vista lateral, 4 curvaturas fisiológicas, la lordosis cervical (de concavidad posterior), la cifosis dorsal o torácica (de convexidad posterior) la lordosis lumbar (de concavidad posterior) y la curvatura sacra (de cavidad anterior).



El conjunto de músculos que componen la columna vertebral se suele agrupar dependiendo de su funcionalidad. Los flexores entre los cuales se incluyen los abdominales, los extensores situados detrás de las vértebras, los flexores laterales y los rotadores.

¿Cómo trabaja la columna?

La columna puede realizar un conjunto amplio de movimientos debido a que está constituida por múltiples piezas superpuestas (las vértebras) unidas entre sí, mediante el disco intervertebral y los elementos ligamentosos y musculares.

En su conjunto, la columna puede realizar 3 tipos de movimientos.

- Flexión y extensión.
- Inclínación lateral derecha e izquierda.
- Rotación axial.

Todos estos movimientos se realizan gracias a que cada vértebra aporta un pequeño grado de movilidad, el cual, sumado al de las vértebras cervicales, torácicas y lumbares, en su conjunto, proporciona una importante amplitud.