

# ESCUELA de ESPALDA

# JUVENIL

Servicio de  
Rehabilitación



HOSPITAL UNIVERSITARI  
DOCTOR PESET



## ¿CÓMO ES NUESTRA COLUMNA VERTEBRAL?

La columna vertebral es el eje del cuerpo y va desde el cráneo hasta la pelvis. Esta formada por el apilamiento de las vértebras que se separan entre si por los discos intervertebrales. A través de las vértebras, desciende la medula espinal que transmite los mensajes entre el cerebro y el resto del cuerpo, por medio de las raíces nerviosas que van saliendo entre los espacios que dejan las vértebras (agujeros de conjunción). Estos nervios, a modo de cables, transmiten la sensibilidad y el movimiento a los músculos.

Las vértebras se encuentran unidas gracias a los discos, por delante, y mediante las articulaciones intervertebrales por detrás.

Esta unión se asegura por muchos ligamentos y también por los músculos que, anclados en las vértebras y en sitios más alejados de la columna, consiguen su movimiento y pueden modificar las curvas naturales de nuestra espalda, para adaptarse a nuestras actividades.

