

## POSICIÓN DE DESCANSO PELVICO DE BRUGGER.

La posición de Brugger puede ser usada como una posición de equilibrio postural y de descanso, útil para varias condiciones, incluyendo dolor leve en la zona lumbar, los hombros y la nuca. Util en períodos de descanso durante el día ( 10 segundos, cada 20-30 minutos durante el trabajo ) y para adaptarse a una postura más normal.

1. Siéntese al borde de una silla, con las piernas un poco separadas, los pies y las rodillas giradas hacia afuera.
2. Apoye su peso en las piernas y los pies y relaje los músculos abdominales.
3. Inclíne la pelvis y proyecte su estómago hacia delante ( sacando la guatita ) lo que aumentará la curvatura de su columna lumbar. Luego desde esta posición lleve su estómago lo más posterior posible llevando su pelvis hacia atrás y disminuyendo la curvatura lumbar al máximo.

La posición de reposo de Brugger se encuentra justo al medio de estas 2 posiciones y coincide con una posición de descanso para su columna.

4. El pecho debe proyectarlo hacia delante y arriba lo que permite que los hombros se relajen en su posición correcta sin tensión.
5. El mentón hacia posterior lo que mantiene la cabeza alta y erecta.
6. Las manos descansan sobre las piernas con las palmas hacia arriba.
7. Mantenga ésta posición y respire profundamente por 10 segundos

Esto debe quitar el estrés del cuello y de los hombros que resulta de la mala postura y también debe abrir el pecho y permitir la respiración justa y la relajación del cuerpo (upper).

### Asegúrese de

Piernas separadas, pies hacia fuera.  
Encontrar la posición intermedia entre la máxima y la menor curvatura lumbar.  
Pecho levantado  
Descansar las manos sobre las piernas.  
Mantenga la cabeza en alto.

### Prescripción:

**Mientras este sentado llegue a la posición correcta y realice 10 respiraciones abdominales, hagalo cada 30 minutos**



Dra. Ann Michael  
[www.pacificrimchiro.com](http://www.pacificrimchiro.com)



Coyhaique, Chile  
(9) 9812 4987

# The Brugger Rest Position

The Brugger position can be used as a postural awareness and rest position useful for a number of conditions including low back, shoulder and neck pain. Periodic breaks throughout the day ( for perhaps 10 seconds, every 20-30 minutes) and settle into this stylized posture.

1. Sit at the edge of a chair, with legs slightly apart, the feet and knees turned out
2. Rest your weight on your legs and feet and relax your abdominal muscles
3. The pelvis is tilted forward and the stomach allowed to “pooch out” establishing a hollow in the low back with encourages maximum lordosis.
4. The sternum is lifted up and out, which will have the automatic effect of allowing the shoulders to settle back without strain.
5. The chin is gently tucked in and the head held high and erect.
6. Hands resting on your legs with palms facing up.
7. Hold this position and take deep “belly breaths for 10 seconds

This should remove postural loading from the supraspinatus, open up the pectoralis muscles, allow for proper breathing, and allow the shoulders to relax.



## Make sure to:

legs opened / feet turned out  
pelvic tuck  
sternum lifted  
rest hands on legs  
lift head high

## Prescription:

while sitting get into position  
10 seconds of deep belly  
every 20-30 minutes

Dra. Ann Michael

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



Francisco Bilbao 603  
Coyhaique, Chile

(9) 9812 4987