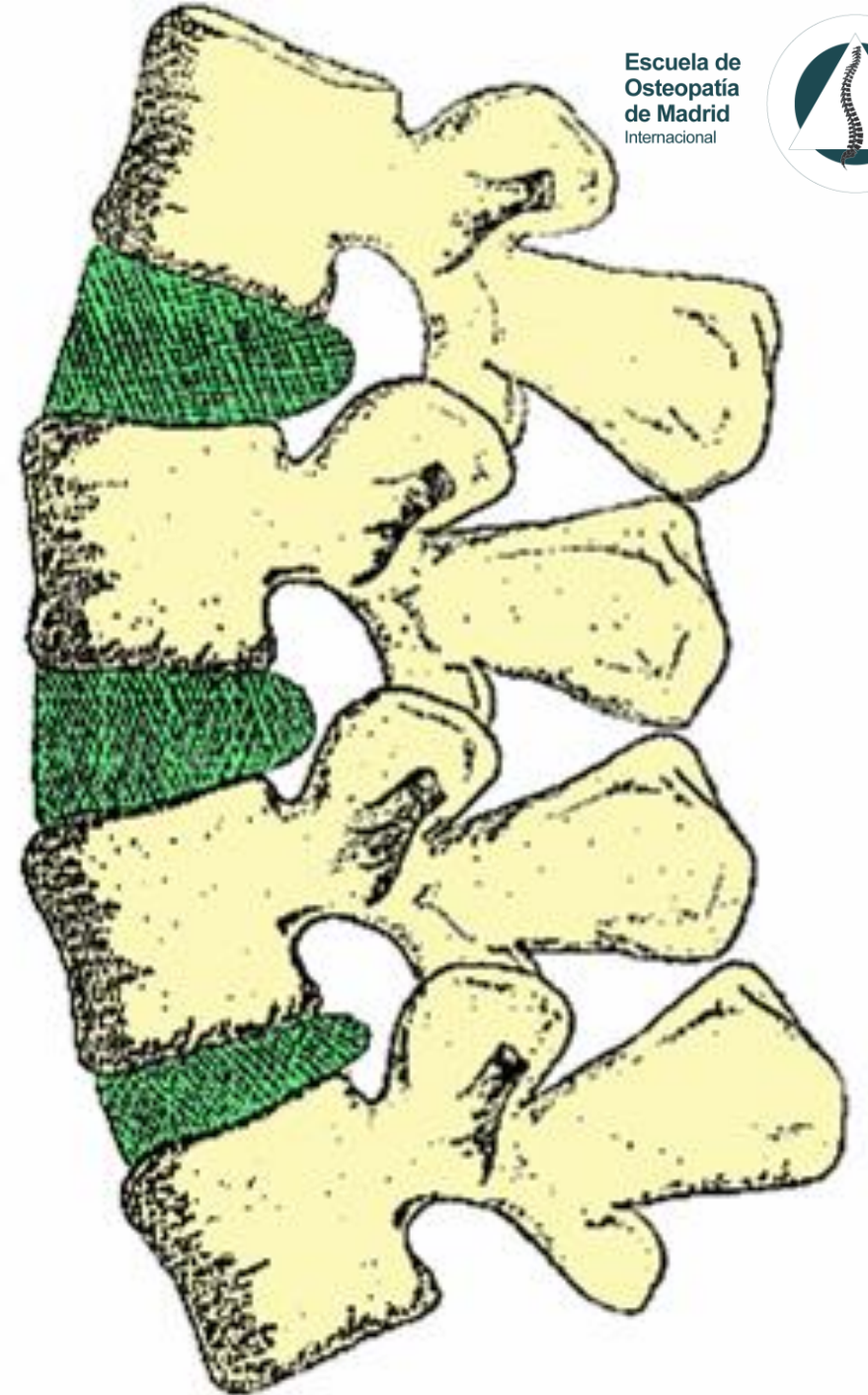


Fijaciones primarias
en extensión: lesión
asociada a fibrosis del
psoas y espinales.

Pablo Escribá y Luis Palomeque.





Escuela de
Osteopatía
de Madrid
Internacional



ESTIRAMIENTO
CUADRADO LUMBAR:



ESTIRAMIENTO PSOAS:

LA IMAGEN DE LA
DERECHA ES INTERESANTE
EN SITUACIONES DE
SUFRIMIENTO A NIVEL DE
LA CHARNELA
TORACOLUMBAR DONDE
HAY UN CRUCE HABITUAL
DE CADENAS LESIONALES
ENTRE EL PSOAS Y EL
CUADRADO LUMBAR.

Escuela de
Osteopatía
de Madrid
Internacional





POSICIONAMIENTO
EXCÉNTRICO: ES
POSIBLE TRABAJAR
CONTRACCIÓN
RELAJACIÓN.





EN CASO DE ROTURA FIBRILAR : TRABAJO EN ACORTAMIENTO. SIEMPRE ASINTOMÁTICO.



SI SÓLO QUEREMOS ESTIRAR PSOAS:

POSICIÓN CLÁSICA.

TÉCNICA DE AUTOINHIBICIÓN
DEL PSOAS.





**ESTIRAMIENT
O DEL PSOAS :**

**ES POSIBLE
HACER ENERGÍA
MUSCULAR.**

IMPORTANCIA DE LA ENERGÍA MUSCULAR Y EL TRABAJO EXCÉNTRICO DEL PSOAS:

Watt JR, Jackson K, Franz JR, Dicharry J, Evans J, Kerrigan DC. Effect of a supervised hip flexor stretching program on gait in elderly individuals. PM R. 2011 Apr;3(4):324-9. doi: 10.1016/j.pmrj.2010.11.012. PMID: 21497318.

La reducción relacionada con la edad en la extensión máxima de la cadera durante la marcha es el resultado de una contractura en flexión de cadera estática en lugar de una consecuencia dinámica.

Además, los cambios relacionados con la edad en la cinemática del tobillo y la cinética pueden estar secundariamente relacionadas con la contractura de cadera en flexión en lugar del deterioro en el tobillo per se

Saito Y, Ishida T, Kataoka Y, Takeda R, Tadano S, Suzuki T, Nakamura K, Nakata A, Osuka S, Yamada S, Samukawa M, Tohyama H. Evaluation of gait characteristics in subjects with locomotive syndrome using wearable gait sensors. BMC Musculoskelet Disord. 2022 May 14;23(1):457. doi: 10.1186/s12891-022-05411-9. PMID: 35568855; PMCID: PMC9107686.





AUTOINHIBICIÓN DEL PSOAS:

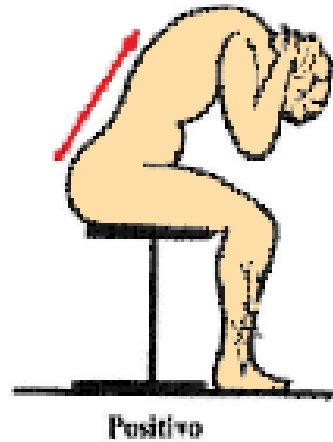


AUTOPOSTURA : POSICIÓN EXCÉNTRICA PSOAS.



TEST DE FLEXIÓN SENTADO PARA LOS MÚSCULOS DE LA CADENA POSTERIOR.

- Si el cuadrado lumbar está retraído, la columna dorso-lumbar presenta un aplanamiento o una concavidad. **NOTA : ESTIRAMIENTO ACUCILLADO**



Facilitación
del transverso
sin carga:



ORGANIZACIÓN DEL EJERCICIO TERAPÉUTICO APLICADO A LA OSTEOPATÍA

3.EJERCICIOS PARA CHARNELA TÓRACO- LUMBAR.





SI PROBLEMA EN CHARNELA TORACO- LUMBAR:

- POSICIÓN DE PSOAS, SE ELEVA EL BRAZO CONTRALAT AL PSOAS Y SE ESTIRA DORSAL ANCHO Y CUADRADO LUMBAR.
- HACEMOS MÚSCULO ENERGÍA CON RETROVESIÓN PÉLVICA.
- TRAS CADA CICLO GANAR EN TODOS LOS PARÁMETROS.





Escuela de
Osteopatía
de Madrid
Internacional



SI QUEREMOS CONECTARLO
CON DIAFRAGMA Y CADERA:

POSICIÓN ARCADAS DEL DIAFRAGMA.

ORGANIZACIÓN DEL EJERCICIO TERAPÉUTICO APLICADO A LA OSTEOPATÍA

4. EJERCICIOS GLOBALES DE CONTROL MOTOR/ PROPIOCEPCIÓN (TRABAJAN SOBRE LA INTERDEPENDENCIA REGIONAL Y PERMITEN COMPENSAR DÉFICITS) QUE SE COMBINAN CON ESTIRAMIENTOS EN POSICIONES EXCENTRICAS PARA MEJORAR HISTOLÓGICAMENTE LOS TEJIDOS.



POSICIONAMIENTOS EXCÉNTRICOS:



CADENAS GLOBALES:

**TRABAJAR SOBRE LA HIPERMOVILIDAD
CONTROLANDO LA ESTABILIDAD EN LA
DIRECCIÓN DEL MOVIMIENTO QUE
GENERA SÍNTOMAS. LA HIPERMOVILIDAD
BUSCA MANTENER LA FUNCIÓN A TODA
COSTA.**

**ES MUCHO MÁS IMPORTANTE EL
CONTROL MOTOR Y
NEUROMUSCULAR QUE LA FUERZA.**

**LOS TESTS DE MOVILIDAD ACTIVOS
Y PASIVOS SON NECESARIOS PARA
IDENTIFICAR LA DISFUNCIÓN
SEGMENTARIA O
MULTISEGMENTARIA.**



CONTROL ROTACIONAL LUMBO-PÉLVICO: O'Sullivan PB, Phytty GD, Twomey LT, Allison GT. Evaluation of specific stabilizing exercise in the treatment of chronic low back pain with radiologic diagnosis of spondylolysis or spondylolisthesis. Spine (Phila Pa 1976). 1997 Dec 15;22(24):2959-67. doi: 10.1097/00007632-199712150-00020. PMID: 9431633.

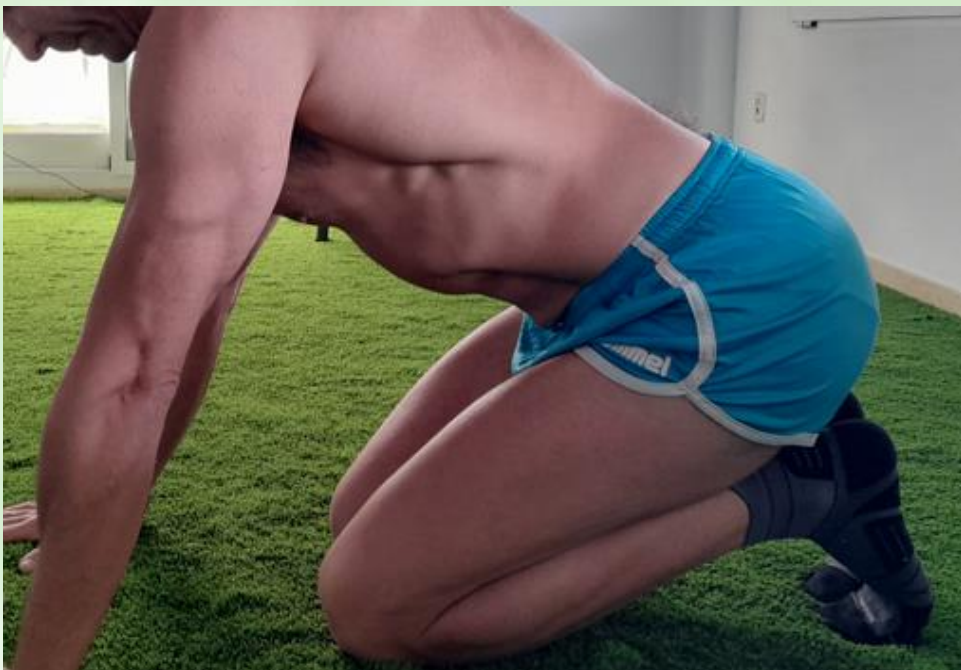
PERMITIMOS A LA RODILLA FLEXIONADA ROTAR EXTERNAMENTE EVITANDO LA ROTACIÓN PÉLVICA. ESTO OBLIGA A LA MUSCULATURA ABDOMINAL (ESTABILIZADORES DEL TRONCO) Y A LOS ADUCTORES (TRABAJO EXCÉNTRICO) A TRABAJAR EN SINERGIA. ES POSIBLE INCREMENTAR EL TRABAJO PORPIOCEPTIVO EN SUPERFICIES SEMI-INESTABLES.





CONTROL DE LA PELVIS





CONTROL DE LA FLEXIÓN LUMBAR:

O'Sullivan PB, Phytty GD, Twomey LT, Allison GT. Evaluation of specific stabilizing exercise in the treatment of chronic low back pain with radiologic diagnosis of spondylolysis or spondylolisthesis. *Spine (Phila Pa 1976)*.

1997 Dec 15;22(24):2959-67. doi: 10.1097/00007632-199712150-00020. PMID: 9431633.



O'Sullivan PB, Phytty GD, Twomey LT, Allison GT. Evaluation of specific stabilizing exercise in the treatment of chronic low back pain with radiologic diagnosis of spondylolysis or spondylolisthesis. Spine (Phila Pa 1976). 1997 Dec 15;22(24):2959-67. doi: 10.1097/00007632-199712150-00020. PMID: 9431633.





CONTROL DEL OBLICUO INTERNO:

O'Sullivan PB, Twomey L, Allison GT. Altered abdominal muscle recruitment in patients with chronic back pain following a specific exercise intervention. *J Orthop Sports Phys Ther.* 1998 Feb;27(2):114-24. doi: 10.2519/jospt.1998.27.2.114. PMID: 9475135.

ELONGACIÓN ACTIVA O INHIBICIÓN DE LOS MOVILIZADORES GLOBALES:

En situaciones de acortamiento de cadena posterior se puede producir una compensación en cualquier otro lugar de la cadena.

Se deben buscar dos objetivos, elongar lo acortado e inhibir la compensación.

