

MUSCULOS DE LA RODILLA

I - EL CUÁDRICEPS:

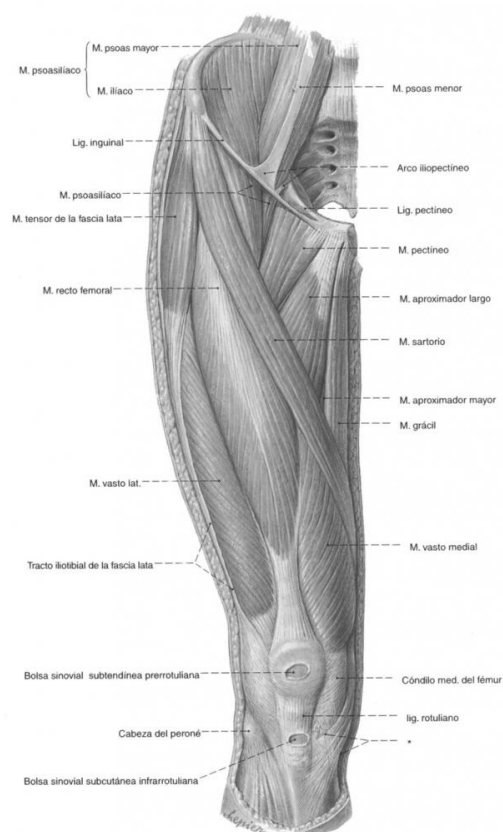
Tener en cuenta el extensor de rodilla: CUÁDRICEPS L2-L3-L4

MÚSCULOS DINÁMICOS FÁSICOS

- Vasto externo
- Vasto interno
- Crural

MÚSCULO ESTÁTICO TÓNICO:

Recto anterior



PUNTOS TRIGGERS CUÁDRICEPS.

- **RECTO ANTERIOR**
 - En inserción rotuliana.
 - A tres dedos por debajo de origen.

- **VASTO INTERNO:**
 - 3 dedos por encima de parte interna femorotibial.
 - en punto medio de coxofemoral.
 - Inserción rotuliana.

- **VASTO EXTERNO:**
 - Presenta muchos P.T., simula dolor sobre cintilla iliotibial.

TEST DE HIPOEXTENSIBILIDAD DE CUÁDRICEPS.

PACIENTE EN DECUBITO PRONO:

Operador empalma la rodilla, estabilizando con la mano superior la cadera, y verifica el grado de extensibilidad del cuádriceps con cadera en extensión y flexión de rodilla.



OTRO TEST: Paciente en procúbito con las dos rodillas flexionadas. El osteópata presiona suavemente la flexión de rodilla y toma la distancia talón-nalga observando si existe simetría.

OTRO TEST:(Para recto anterior y vasto interno) paciente en decúbito con rodilla fuera de la camilla; el operador estabiliza con una mano el ilíaco mientras que con la otra flexiona rodilla.

Si en esta posición queremos realizar un tratamiento con Spray and Stretch realizaremos varios pases con spray frío.

TEST GLOBAL DE EVALUACIÓN DE FUERZA DE CUÁDRICEPS.

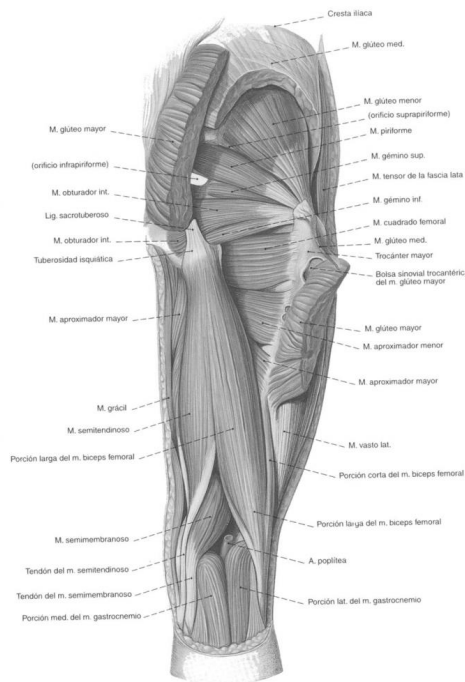
Extensión en Rotación interna ----- > Vasto externo.

Extensión en Rotación externa ----- > Vasto interno.

Paciente sentado, con buen apoyo femoral.

En caso de hipertonía cuadricepital, se puede utilizar Músculo Energía: utilizamos los conceptos básicos de la técnica. Con el paciente en procúbito el osteópata busca la barrera en flexión de rodilla, apoyando su hombro.

II -ISQUIOTIBIALES :



- Inervación: L4-L5.

Externo ----- > BÍCEPS CRURAL.

Interno ----- > SEMIMEMBRANOSO - SEMITENDINOSO.

PUNTOS TRIGGERS

Las ciatalgias alteran el tono y la sensibilidad de estos músculos.

La hipertonía de los isquiotibiales provoca:

- Flexión de rodilla.
- Hiperpresión femoropatelar.

- Asociados a hipertonías del TFL, producen valgo y rotación externa.

TEST DE HIPOEXTENSIBILIDAD DE ISQUIOTIBIALES.

Paciente en decúbito, con cadera en leve abducción. El operador induce a la extensión de rodilla.

En caso de hipertonía se puede realizar en la misma posición un tratamiento con spray and stretch, pasando con trazos de dentro hacia fuera, en cara posterior de muslo.

En la misma posición puede realizarse MÚSCULO ENERGÍA para alargar.

Paciente en decúbito con la pierna sobre el hombro del osteópata. Buscar la barrera sin extensión completa de rodilla, luego lograr lentamente la extensión y por último con flexión dorsal del pie.

Después de alargar la cadena posterior se debe tonificar el cuádriceps comenzando con contracciones isométricas.



III - POPLÍTEO:

- INERVACIÓN: L4, L5.
- ACCIÓN: flexor y rotador interno. ES EL STARTER DE LA FLEXION DE RODILLA.
- PUNTOS TRIGGERS: en hueco poplíteo con dolor referido a nivel de la cápsula posterior.
- TESTING DEL POPLÍTEO:

1) PACIENTE en procúbito con miembro inferior con una flexión de rodilla por debajo de los 30 grados con una ligera rotación interna de la tibia, se solicita contracción en flexión de rodilla contra resistencia.

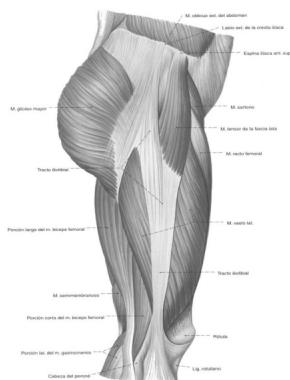
Testing del poplíteo como flexor.

2) PACIENTE sentado con cadera estabilizada en la mesa. Se solicita rotación interna contra resistencia. Esta maniobra se utiliza para evaluar la acción de rotación interna.

- TRATAMIENTO.

1. - Si el músculo es débil manipular L4 - L5.
2. - Spray and Stretch con el miembro inferior en rotación externa y rodilla extendida.
3. - Bombeo con el paciente en decúbito y el operador realiza bombeos de adentro hacia fuera sobre la región del músculo

IV - TENSOR DE LA FASCIA LATA:





- INERVACIÓN: L4, L5, S1, S2.
- ACCIÓN: Tensa la aponeurosis femoral con la que forma la cintilla iliotibial de MAISSIAT. Por lo que actúa directamente sobre la rodilla.
- HIPERTONICIDAD DEL TFL:

Generalmente se combina con la retracción de los isquiotibiales y flexión de rodilla. Lesiones de lateralidad interna y abducción de rodilla.

- HIPOTONICIDAD DEL TFL:

Favorece el varo, lesiones de lateralidad externa y aducción de rodilla.

- TESTING MUSCULAR:

1) Paciente en laterocúbito con la cadera en flexión de 30º y rotación interna. Se le solicita al paciente que realice una contracción en el sentido de la abducción.

2) Paciente en decúbito con la cadera en flexión de 30º y rotación interna. Se le solicita al paciente que realice una contracción en el sentido de la abducción y flexión de cadera.

- PUNTOS TRIGGERS:

Se encuentran en la región externa del muslo. La cintilla iliotibial se adhiere a la zona del periostio y no se puede mover lateralmente.

- DOLOR REFERIDO:

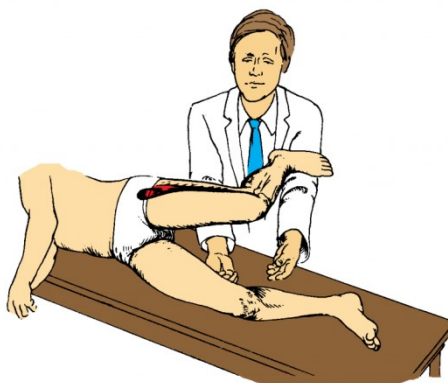
En la región lateral de la pierna, se asemeja a una neuralgia parestésica.

- TEST DE LA HIPOEXTENSIBILIDAD DEL TFL TEST DE OBER:

Paciente en laterocúbito con extensión de cadera y flexión de rodilla.

Se sostiene el miembro inferior desde el pie. Al soltar la rodilla ésta debe bajar, si no lo hace pone de manifiesto una hipertonía.

En deportistas se puede presentar el síndrome de fricción de la cintilla de Maissiat (Síndrome del corredor) e inflamación de la bolsa del trocánter mayor.



Prueba de Ober positiva.

- PALPACIÓN.

Se realiza con el paciente en laterocúbito, primero con la cadera flexionada y luego con la cadera extendida.

Se comienza desde la rodilla y se desplaza la banda fibrosa lateralmente.

BIBLIOGRAFIA

- Frisch H. Método de exploración del aparato locomotor y la postura. Badalona: Paidotribo. 2005.

- Hammer, W.I. Functional soft tissues examination and treatment by manual methods. 2nd ed. Gaithersburg: Aspen Publicación; 1999.

- Buckup K .Pruebas clínicas para patología ósea, articular y muscular. Barcelona: Masson; 1998.

- Lacote M, Chevalier A .Valoración de la función muscular normal y patológica. Barcelona: Masson; 1984.

- Hoppenfeld S. Exploración Física de la Columna Vertebral y las Extremidades.



Mexico DF: El Manual Moderno. 1999.

- Kendall F.P., Kendall McCreary E. Músculos: Pruebas y Funciones. Barcelona: Editorial Jims. 2ª edición: 1985.

- Díaz Mancha J. Valoración manual. Barcelona: Elsevier. 2014.

- Chaitow L. Tecnicas de energía muscular. Ed Paidotribo. 2007

- Ledoupe A, Dedee M. Manual práctico de estiramientos musculares postisométricos. Elsevier Masson. 1996

- Ylinen J. Estiramientos Terapeuticos en el Deporte y en Terapias Manuales Elsevier , 2009