

**Nombre:** \_\_\_\_\_ **Edad:** 20 **Sexo:** Hombre **Fecha Registro:** 03/09/2009

## BALANCE ARTICULAR - MEDICIÓN DE LA MOVILIDAD ARTICULAR MEDIANTE GONIÓMETRO

### OBJETIVO:

Valorar la movilidad articular de las diferentes articulaciones del cuerpo a través del goniómetro de brazos y darle un "valor numérico" a cada movimiento tomando como referencia los valores de movilidad normal.

**¿Qué es la movilidad articular?** Es la capacidad de movimiento de una articulación. Nos referimos al rango o la cantidad de movimiento que puede realizar una articulación. Al valorar la movilidad articular nos basamos en la cantidad y la calidad del movimiento.

ARTICULACIÓN	DERECHA		IZQUIERDA		GRADOS
	GRADOS	MOVILIDAD	GRADOS	MOVILIDAD	IDEALES
Flexión de rodilla	150°	Buena	150°	Buena	150°
Extensión de rodilla	0°	Buena	0°	Buena	0°
Flexión de tobillo	90°	Buena	90°	Buena	90°
Extensión de tobillo	80°	Buena	80°	Buena	80°
Inversión de tobillo	40°	Buena	40°	Buena	40°
Eversión de tobillo	30°	Buena	30°	Buena	30°
0	0	0	0	0	0

### VALORACIÓN:

Pruebas de rodilla negativas. Dolor en la ingle derecha a la flexión de cadera con rotación interna. Dolor a la palpación del LLE del tobillo derecho con prueba del bostezo y del cajón positiva. Movilidad de cadera normal

### RECOMENDACIÓN:

Se recomienda un trabajo isométrico y de estiramiento de los abductores de cadera y pelvitrocanteros para disminuir la tensión de los aductores y un trabajo específico de propiocepción muy específico para rodilla derecha y tobillo derecho.

## BALANCE MUSCULAR - MEDICIÓN DE LA FUERZA A TRAVÉS DE LA ESCALA DE DANIEL'S

### OBJETIVO:

Valorar la cantidad de fuerza muscular en una escala de 0 a 5. No se mide específicamente la fuerza de un sólo músculo porque no hay contracciones aisladas, sino que se mide la fuerza a través de un movimiento articular.

**¿Qué es la fuerza muscular?** Es la capacidad de contracción que tiene un músculo para vencer una resistencia externa.

GRUPO MUSCULAR		PUNTUACIÓN	VALORACIÓN:
CUÁDRICEPS	DERECHA	5	NORMAL
	IZQUIERDA	5	NORMAL
ISQUIOTIBIALES	DERECHA	5	NORMAL
	IZQUIERDA	5	NORMAL
GEMELOS	DERECHA	5	NORMAL
	IZQUIERDA	5	NORMAL
TIBIALES	DERECHA	5	NORMAL
	IZQUIERDA	5	NORMAL
PERONEOS	DERECHA	5	NORMAL
	IZQUIERDA	5	NORMAL
0	DERECHA	0	CERO
	IZQUIERDA	0	CERO

### RECOMENDACIÓN:

Fortalecer las extremidades inferiores sobre todo la pierna derecha debido al esguince que tuvo en el ligamento lateral interno



**Nombre:** **Edad:** 20 **Sexo:** Hombre **Fecha Registro:** 03/09/2009

## MEDICIÓN DE POSIBLES ASIMETRÍAS Y DISMETRÍAS

### OBJETIVO:

Valorar el perímetro de masa muscular de la pierna y de los brazos a través de la cinta métrica y diagnosticar posibles descompensaciones

**¿Por qué es importante detectar posibles asimetrías y disimetrías?** Es importante detectarlas porque nos va a dar información de posibles atrofas musculares, disimetrías en las extremidades inferiores, bloqueos articulares,...

### GRUPO MUSCULAR

VASTO I. CUÁDRICEPS

VASTO E. CUÁDRICEPS

RECTO ANT. CUÁDRICEPS

RELACIÓN BICEPS-TRÍCEPS

DIST. EIAS - MALEOLO I.

### DERECHA

42 cm

46,5 cm

51,5 cm

0

90 cm

### IZQUIERDA

42,5 cm

48 cm

52,5 cm

0

90 cm.

### VALORACIÓN:

No se observan diferencias significativas

### RECOMENDACIÓN:

Es muy importante mantener el tono muscular y la fuerza en las extremidades inferiores para prevenir problemas o lesiones de tobillo y rodillas

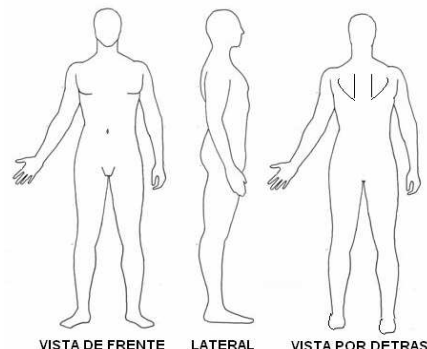
## MEDICIÓN DE DESCOMPENSACIONES A TRAVÉS DE CADENAS MUSCULARES

### OBJETIVO:

Valorar los posibles acortamientos musculares y las cadenas musculares predominantes en una persona, a través de una exploración "visual".

**¿Por qué hablamos de cadenas musculares?** Al realizar una exploración general de la postura, hablamos de cadenas musculares como un todo y no hablamos de músculos. Las cadenas musculares representan la unión de los diferentes músculos y fascias con el objetivo de preservar 3 funciones básicas en el cuerpo humano: equilibrio, economía y confort.

### VALORACIÓN



VISTA DE FRENTE

LATERAL

VISTA POR DETRAS

### VISTA ANTERIOR:

Hombro izquierdo ligeramente ascendido en comparación con el derecho

Cadera derecha en rotación externa

### VISTA LATERAL:

Centro de gravedad anteriorizado

### VISTA POSTERIOR:

Calcaneos varos

### RECOMENDACIÓN:

Tiene acortamiento de isquiotibiales y de pasoa iliacos bilateral. Angulo de flexión de rodilla con pierna al pecho:- ISQ derecho: 105° - ISQ izquierdo: 105° .Se debe realizar un trabajo de flexibilización general de las extremidades inferiores sobre todo