

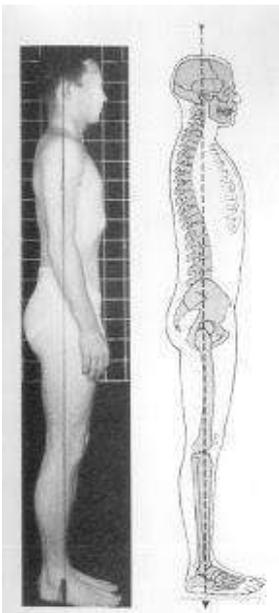
Análisis postural

Curso Formación Integral CPTTP



ALINEACIÓN IDEAL

ALINEACIÓN IDEAL (vista lateral)

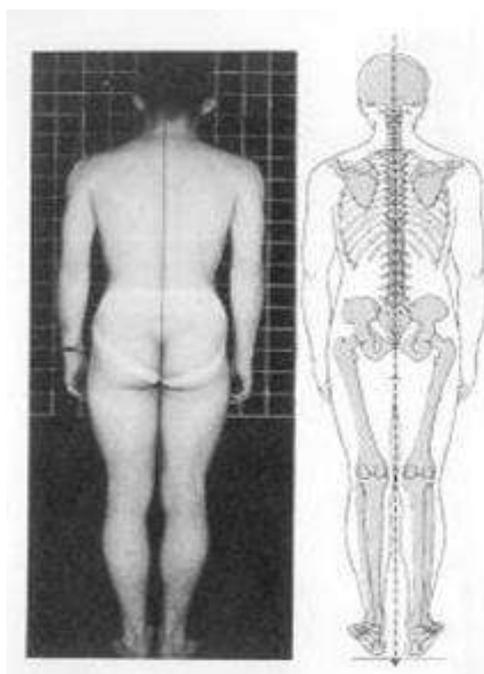
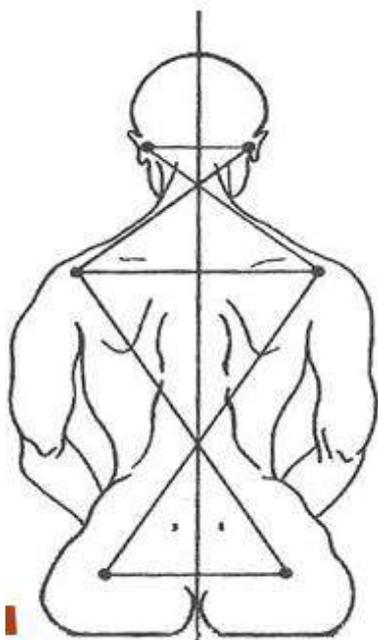


La línea de Plomada pasa por los siguientes puntos:

- Lóbulo de la oreja.
- Articulación del hombro.
- Cuerpos de las vértebras lumbares.
- Trocánter mayor del fémur.
- Ligeramente por delante de la línea a través de la rodilla.
- Por delante del maléolo externo del tobillo.

ALINEACIÓN IDEAL (vista posterior)

Es la línea vertical que va desde la coronilla por toda la columna, pasando por el centro del cuerpo.





ALINEACIONES DEFECTUOSAS

a) POSTURA CIFO-LORDOTICA



- Cabeza: hacia delante.
- Columna cervical: hiperextendida.
- Escápula: en abducción.
- Columna dorsal: flexión aumentada.
- Columna lumbar: hiperextendida.
- Pelvis: inclinada anterior.
- Cadera: flexionada.
- Rodilla: ligeramente hiperextendida.
- Tobillo: en ligera flexión plantar debida a la inclinación de la pierna.

Músculos cortos y fuertes:

Extensores del cuello y flexores de cadera.

Las lumbares son fuertes y pueden estar acortadas o no.

Músculos alargados y débiles:

Flexores del cuello, extensores dorsales, oblicuos externos. Los isquiotibiales levemente elongados.

b) POSTURA DE ESPALDA DESVIADA



- Cabeza: hacia delante.
- Columna cervical: ligeramente extendida.
- Columna dorsal: flexión aumentada con desplazamiento posterior de la parte superior del tronco.
- Columna lumbar: flexión aumentada con aplanamiento del área lumbar.
- Pelvis: inclinada posterior.
- Cadera: hiperextendida.
- Rodilla: hiperextendida.
- Tobillo: neutral.

Músculos cortos y fuertes:

Isquiotibiales, fibras superiores del oblicuo interno. Musculatura lumbar fuerte pero no corta.

Músculos alargados y débiles:

Flexores de cadera de una articulación. Flexores de cuello, extensores dorsales, oblicuos externos.



c) POSTURA DE ESPALDA APLANADA

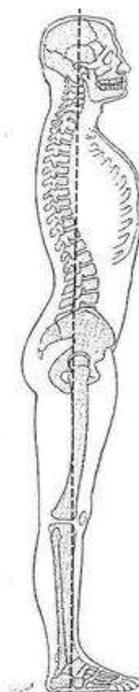
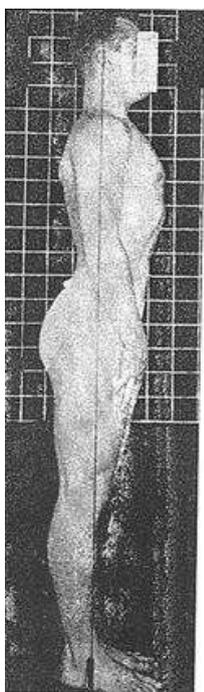


- Cabeza: hacia delante.
- Columna cervical: ligeramente extendida.
- Columna dorsal: parte superior en flexión aumentada, parte inferior recta.
- Columna lumbar: flexionada (recta).
- Pelvis: inclinada posterior.
- Cadera: extendidas.
- Rodilla: extendidas.
- Tobillo: en ligera flexión.

Músculos cortos y fuertes: Isquiotibiales.

Músculos alargados y débiles: Flexores de cadera de una articulación.

d) POSTURA MILITAR



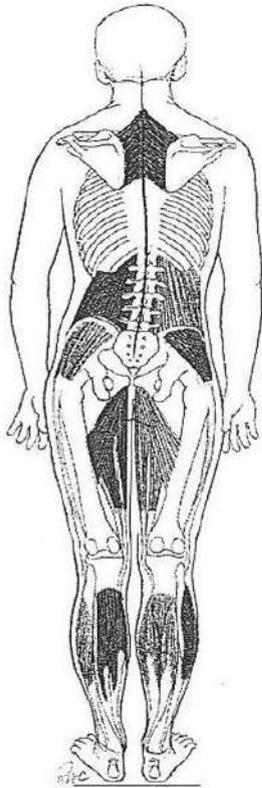
- Cabeza: hacia delante.
- Columna cervical: ligeramente extendida.
- Columna dorsal: flexión aumentada con desplazamiento posterior de la parte superior del tronco.
- Columna lumbar: flexión aumentada con aplanamiento del área lumbar.
- Pelvis: inclinada posterior.
- Cadera: hiperextendida.
- Rodilla: hiperextendida.
- Tobillo: neutral.

Músculos cortos y fuertes: Isquiotibiales, fibras superiores del oblicuo interno. Musculatura lumbar fuerte pero no corta.

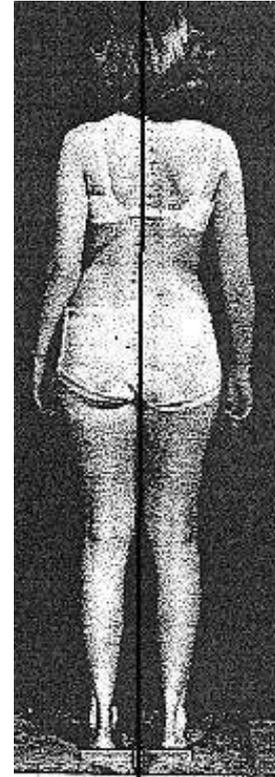
Músculos alargados y débiles: Flexores de cadera de una articulación. Flexores de cuello, extensores dorsales, oblicuos externos



ALINEACIÓN DEFECTUOSA DE LA COLUMNA. ESCOLIOSIS



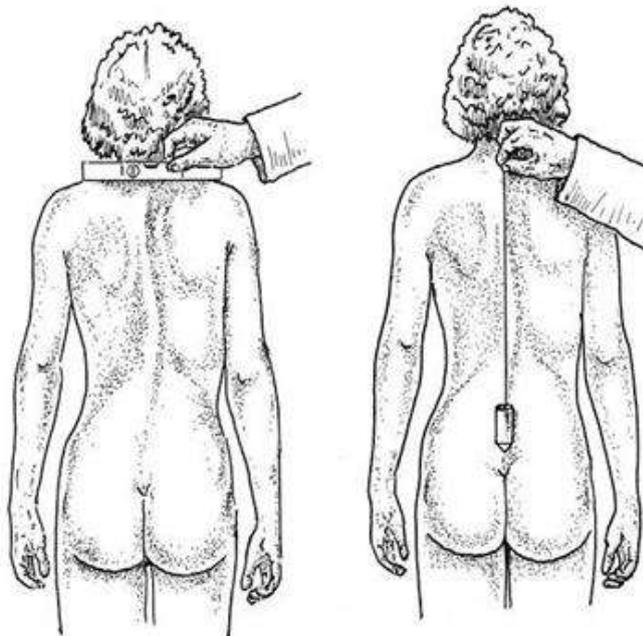
La columna posee una serie de curvaturas normales en dirección anteroposterior, pero las curvas laterales se consideran anormales. La escoliosis es una desviación lateral de la columna vertebral. Dado que la columna no es capaz de inclinarse lateral sin rotar al mismo tiempo, la escoliosis implica tanto flexión lateral como rotación de los cuerpos vertebrales.

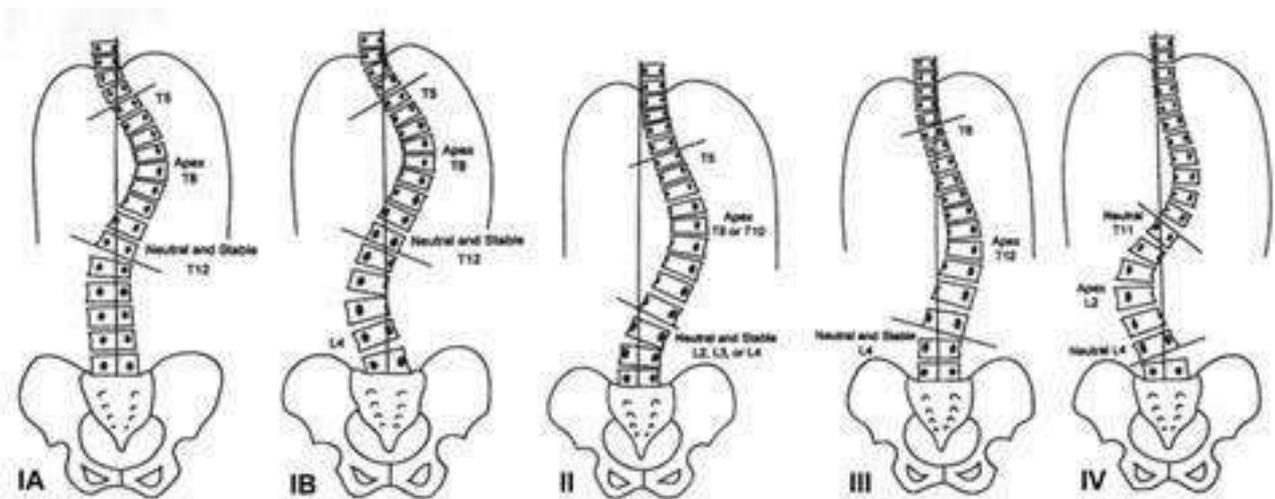
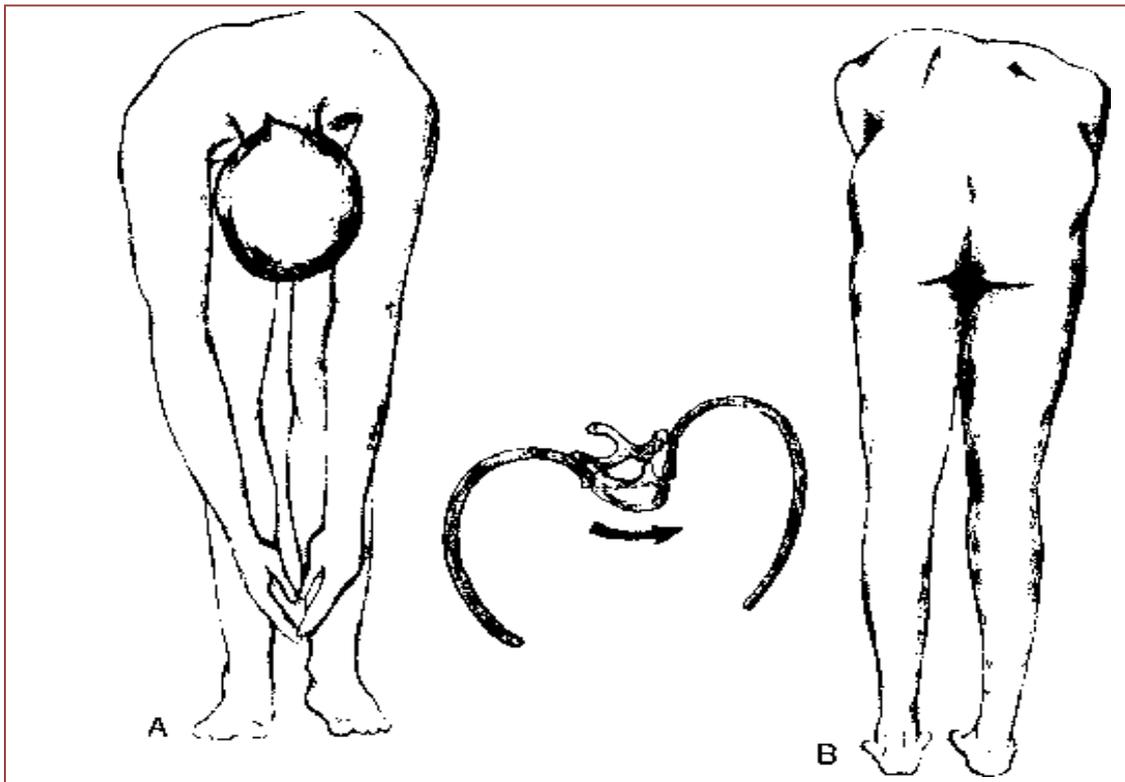


Existen diversas CAUSAS de escoliosis:

- CONOCIDAS:
 - Congénita o estructural.
 - Adquirida o funcional.

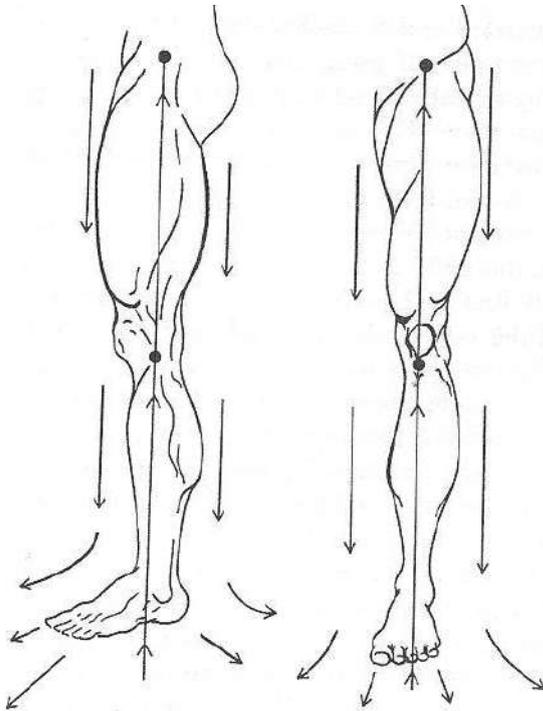
- DESCONOCIDAS:
 - Idiopática.







ALINEACIÓN IDEAL DEL MIEMBRO INFERIOR



Vista lateral:

Es una línea vertical que pasa por:

- Trocánter mayor de fémur.
- Ligeramente por delante de la línea de la rodilla.
- Delante del maléolo del tobillo.

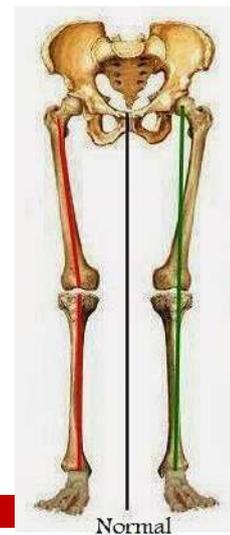
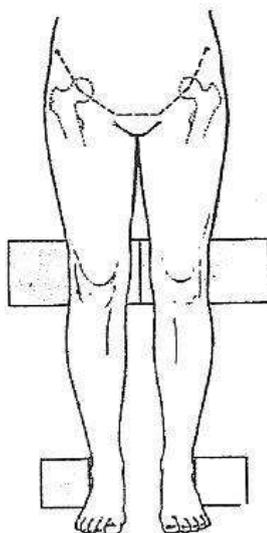
Vista frontal:

Es una línea vertical que pasa por:

- Por cabeza del fémur.
- Centro de la rótula.
- 2º/3º dedo del pie.

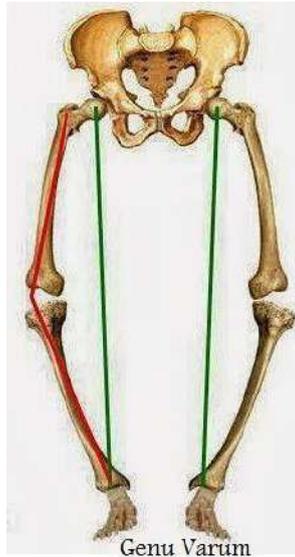
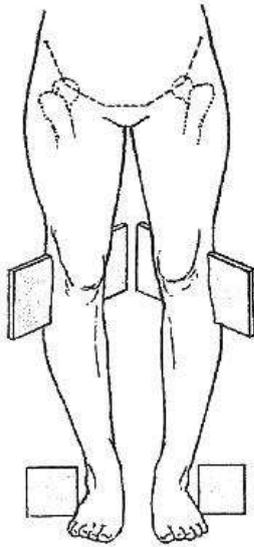
ALINEACIÓN IDEAL

- Caderas en rotación neutral.
- La rótula mira hacia delante.
- La flexión y la extensión de las rodillas se producen en un plano sagital.
- Los pies en buena alineación.





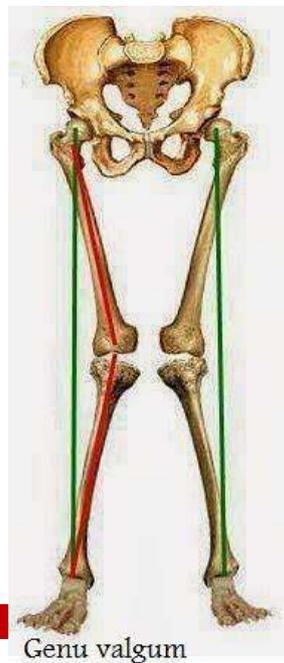
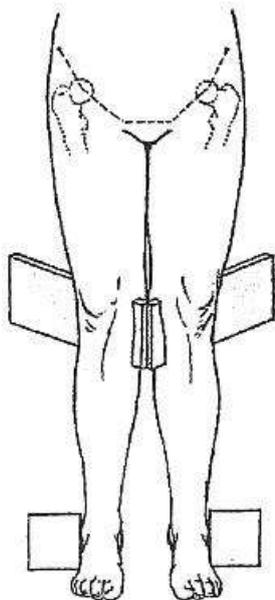
ALINEACIONES DEFECTUOSAS DEL MIEMBRO INFERIOR. RODILLA



Rodillas en varo (O)

Los tobillos tienden a tocarse mientras las rodillas se separan:

- Rotación interna de los fémures.
- Hiperextensión de la rodilla.
- La flexión y la extensión de la rodilla se producen en un plano oblicuo.
- Pronación de los pies.



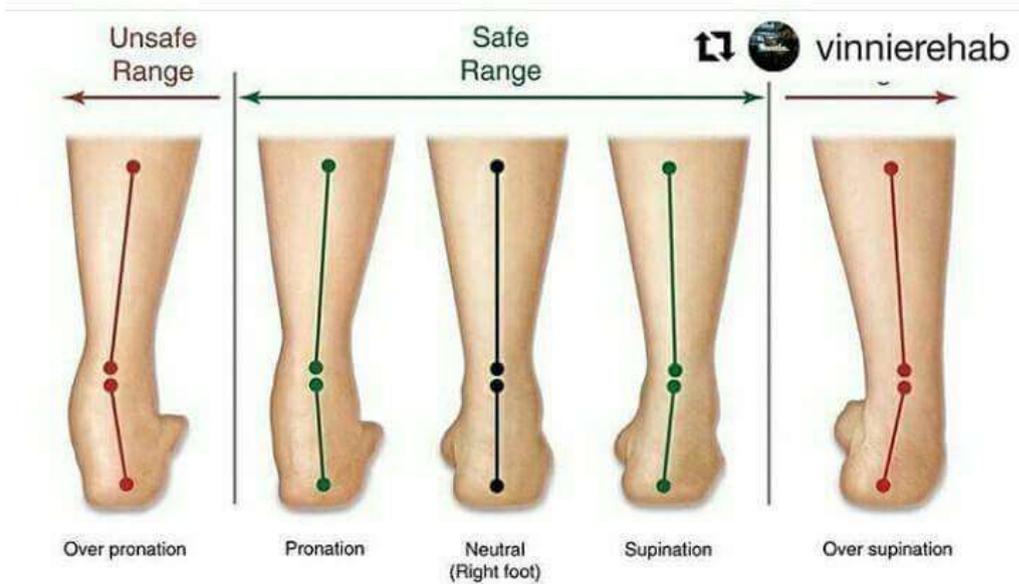
Rodillas en valgo (X)

Las rodillas se juntan mientras los tobillos se separan

- Rotación externa de los fémures.
- Hiperextensión de las rodillas
- La flexión y la extensión de las rodillas se producen en un plano oblicuo.
- Supinación de los pies.



ALINEACIONES DEFECTUOSAS DEL MIEMBRO INFERIOR. TOBILLO



Bibliografía:

- Kendall F.P. "Músculos pruebas y funciones". Ed. Jims, 1985.
Kapandji I.A. "Cuadernos de fisiología articular". Vol. 1, 2, 3. Ed. Masson, 1996.
Calais-Germain B. "Anatomía para el movimiento". Vol. 1. Ed. Liebre de Marzo, 2002.
Busquet L. "Las cadenas musculares". Ed Paidotribo, 2001.