

# ÍNDICE

## Introducción, 11

## Capítulo I La biomecánica de la pelvis, 13

<b><i>La movilidad en anterioridad-posterioridad del hueso ilíaco</i></b> .....	17
La anterioridad ilíaca .....	18
La anteversión de la pelvis .....	21
La posterioridad ilíaca .....	22
La retroversión de la pelvis .....	25
La torsión de la pelvis .....	25
• <i>La torsión de la pelvis y el sacro</i> .....	28
• <i>La torsión de la pelvis y de la columna lumbar</i> .....	30
• <i>La torsión de la pelvis y los miembros inferiores</i> .....	33
Diagnóstico de un ilíaco en anterioridad-posterioridad .....	36
• <i>Test dinámico: TFD (test de flexión de pie)</i> .....	36
• <i>Tests de posición</i> .....	37
• <i>Balance</i> .....	38
<b><i>La movilidad en apertura-cierre del hueso ilíaco</i></b> .....	39
La apertura ilíaca y el miembro inferior .....	40
La apertura de la pelvis y la columna lumbo-sacra .....	46
El cierre ilíaco y el miembro inferior .....	47
El cierre de la pelvis y la columna lumbo-sacra .....	50
La hemipelvis en apertura y la hemipelvis en cierre .....	51
• <i>La pelvis en apertura-cierre</i> .....	51
• <i>La pelvis en apertura-cierre y la columna lumbosacra</i> .....	53
• <i>El ilíaco y las lesiones en superioridad y en inferioridad</i> .....	55

<b>Las desigualdades de los miembros inferiores</b> .....	56
Diagnóstico de un falso miembro largo y de un falso miembro corto.....	56
• <i>El test de estiramiento</i> .....	58
• <i>El test de acortamiento</i> .....	59
Diagnóstico de un iliaco en abertura-cierre .....	60
• <i>Tests dinámicos</i> .....	60
• <i>Tests de posición</i> .....	61
• <i>Balance</i> .....	62
Diagnóstico de un verdadero miembro largo y de un verdadero miembro corto .....	68
Conclusión .....	70
 <b>Las modificaciones de la anchura de la pelvis</b> .....	 72

## Capítulo II. La fisiología de los músculos de los miembros inferiores, 75

<b>I. El psoas iliaco</b> .....	77
<b>II. Los obturadores interno y externo</b> .....	88
<b>III. El cuadrado crural</b> .....	103
<b>IV. El piramidal</b> .....	104
<b>V. Los glúteos</b> .....	107
El glúteo mayor .....	107
El glúteo mediano .....	108
El glúteo menor .....	109
<b>VI. El sartorio</b> .....	109
<b>VII. El tensor de la fascia lata</b> .....	111
<b>VIII. El recto interno</b> .....	111
<b>IX. Los aductores</b> .....	113
El aductor mayor .....	113
El aductor mediano .....	115
El aductor menor .....	115
El pectíneo .....	116
<b>X. Los isquiotibiales</b> .....	117
El semimembranoso .....	117
El semitendinoso .....	120
El bíceps femoral .....	122
<b>XI. El poplíteo</b> .....	126
<b>XII. El cuádriceps</b> .....	127
El recto anterior .....	127
El vasto externo .....	127
El vasto interno .....	127
El crural .....	127

<b>XIII. El tríceps sural</b> .....	131
El gemelo externo.....	131
El gemelo interno.....	131
El sóleo.....	131
<b>XIV. Los músculos retromaleolares externos</b> .....	133
El peroneo lateral largo.....	133
El peroneo lateral corto.....	133
<b>XV. Los músculos retromaleolares internos</b> .....	137
El tibial posterior.....	137
El flexor largo de los dedos.....	137
El flexor largo del primer dedo.....	137
<b>XVI. Los músculos de la cara anterior</b> .....	140
El tibial anterior.....	140
El extensor largo del primer dedo.....	140
El extensor largo de los dedos.....	140
El peroneo anterior.....	140
<b>XVII. Los músculos del pie</b> .....	150
• <i>Cara dorsal</i> .....	150
El extensor corto de los dedos o pedio.....	150
El extensor corto del primer dedo.....	150
Los interóseos dorsales.....	151
• <i>Cara plantar</i> .....	151
Los interóseos plantares.....	151
Los lumbricales.....	152
El cuadrado plantar o flexor accesorio.....	153
El flexor corto de los dedos o flexor corto plantar.....	153
El flexor corto del primer dedo.....	154
El aductor del primer dedo.....	155
El abductor oblicuo y transverso del 1er dedo.....	156
El flexor corto del quinto dedo.....	157
El abductor del quinto dedo.....	157
El oponente del quinto dedo.....	157

### Capítulo III. Las cadenas musculares de los miembros inferiores, 159

<b>I. La cadena estática lateral</b> .....	162
Objetivos de la cadena estática lateral.....	162
Recorrido de la cadena estática lateral.....	163
Composición de la cadena estática lateral.....	165
<b>II. La cadena de flexión</b> .....	167
Objetivos de la cadena de flexión.....	167
Recorrido de la cadena de flexión.....	168
Composición de la cadena de flexión.....	169

Influencias dinámicas de la cadena de flexión .....	170
Influencias estáticas de la cadena de flexión .....	171
• <i>El flexum de la rodilla</i> .....	172
• <i>El flexum del tobillo</i> .....	172
• <i>El flexum de la bóveda plantar</i> .....	172
– los dedos en martillo	
– las espinas calcáneas	
Influencias propioceptivas de la cadena de flexión .....	173
• <i>A nivel anterior de la cadera</i> .....	173
• <i>A nivel posterior de la rodilla</i> .....	174
• <i>A nivel anterior del tobillo</i> .....	174
• <i>A nivel posterior de los dedos</i> .....	174
Influencias viscerales sobre la cadena de flexión .....	174
<b>III. La cadena de extensión</b> .....	176
Objetivos de la cadena de extensión .....	176
Recorrido de la cadena de extensión .....	177
Composición de la cadena de extensión .....	178
Influencias dinámicas de la cadena de extensión .....	178
Influencias estáticas de la cadena de extensión .....	179
• <i>El recurvatum de la rodilla</i> .....	180
• <i>La enfermedad de Osgood-Schlatter</i> .....	180
• <i>El síndrome de compresión de la rótula</i> .....	181
• <i>El pie plano y los dolores perforantes</i> .....	182
Influencias propioceptivas de la cadena de extensión .....	182
• <i>A nivel posterior de la cadera</i> .....	183
• <i>A nivel anterior de la rodilla</i> .....	183
• <i>A nivel posterior del tobillo</i> .....	184
• <i>A nivel anterior de los dedos</i> .....	184
Influencias viscerales sobre la cadena de extensión .....	184
<b>IV. La cadena de apertura</b> .....	185
Objetivos de la cadena de apertura .....	186
Recorrido de la cadena de apertura .....	186
Composición de la cadena de apertura .....	187
Influencias dinámicas de la cadena de apertura .....	189
Influencias estáticas de la cadena de apertura .....	191
• <i>El varo de la rodilla</i> .....	191
• <i>El pie girado externo</i> .....	192
– El quintus varus	
– El pie cóncavo	
• <i>La espina calcánea</i> .....	193
Influencias propioceptivas de la cadena de apertura .....	193
Influencias viscerales en la cadena de apertura .....	196

<b>V. La cadena de cierre</b> .....	197
Objetivos de la cadena de cierre.....	197
Recorrido de la cadena de cierre.....	198
Composición de la cadena de cierre.....	198
Influencias dinámicas de la cadena de cierre.....	199
Influencias estáticas de la cadena de cierre.....	200
• <i>La coxartrosis</i> .....	201
• <i>El valgo de la rodilla</i> .....	201
– La subluxación de la rótula	
• <i>El pie girado interno</i> .....	203
– El hallux valgus	
Influencias propioceptivas de la cadena de cierre.....	205
• <i>A nivel interno de la cadera</i> .....	205
• <i>A nivel externo de la rodilla</i> .....	205
• <i>A nivel externo del tobillo</i> .....	205
Influencias viscerales sobre la cadena de cierre.....	206
<b>VI. Complementariedad de las cadenas del miembro inferior</b> .....	207
Complementariedad de las cadenas de flexión–extensión.....	207
• <i>Equilibrio estático</i> .....	207
• <i>Equilibrio dinámico</i> .....	207
Complementariedad de las cadenas de apertura–cierre.....	208
• <i>Equilibrio estático</i> .....	208
• <i>Equilibrio dinámico</i> .....	208
Complementariedad de todas las cadenas del miembro inferior.....	209
• <i>Equilibrio estático</i> .....	209
• <i>Equilibrio dinámico</i> .....	214
• <i>Equilibrio comportamental</i> .....	216

**Conclusión, 216**

**Bibliografía, 219**

<b>V. La cadena de cierre</b> .....	197
Objetivos de la cadena de cierre.....	197
Recorrido de la cadena de cierre.....	198
Composición de la cadena de cierre.....	198
Influencias dinámicas de la cadena de cierre.....	199
Influencias estáticas de la cadena de cierre.....	200
• <i>La coxartrosis</i> .....	201
• <i>El valgo de la rodilla</i> .....	201
– La subluxación de la rótula	
• <i>El pie girado interno</i> .....	203
– El hallux valgus	
Influencias propioceptivas de la cadena de cierre.....	205
• <i>A nivel interno de la cadera</i> .....	205
• <i>A nivel externo de la rodilla</i> .....	205
• <i>A nivel externo del tobillo</i> .....	205
Influencias viscerales sobre la cadena de cierre.....	206
<b>VI. Complementariedad de las cadenas del miembro inferior</b> .....	207
Complementariedad de las cadenas de flexión–extensión.....	207
• <i>Equilibrio estático</i> .....	207
• <i>Equilibrio dinámico</i> .....	207
Complementariedad de las cadenas de apertura–cierre.....	208
• <i>Equilibrio estático</i> .....	208
• <i>Equilibrio dinámico</i> .....	208
Complementariedad de todas las cadenas del miembro inferior.....	209
• <i>Equilibrio estático</i> .....	209
• <i>Equilibrio dinámico</i> .....	214
• <i>Equilibrio comportamental</i> .....	216

**Conclusión, 216**

**Bibliografía, 219**