

Índice

Lista de abreviaturas, XIII

Lista de cuadros y tablas, xv

Prólogo, XIX

Prefacio, XXI

Agradecimientos, XXIII

1. Información esencial, 1

Dando sentido al cuadro, 2

El tejido conectivo y el sistema fascial, 3

La fascia y su naturaleza, 4

Tenseguridad fascial, 6

Patrones posturales fasciales 6

Información esencial acerca de los músculos, 7

Las fuentes de la energía muscular, 7

Músculos y aporte sanguíneo, 9

Principales tipos de contracción voluntaria, 10

Tipos musculares, 10

Actividad muscular cooperativa, 11

Contracción, espasmo y contractura, 12

¿Qué es debilidad muscular?, 13

Estaciones de información y propiocepción, 13

Mecanismos reflejos, 16

Facilitación segmentaria y local, 16

Manipulación de las estaciones de información, 17

Rehabilitación terapéutica mediante el empleo de los sistemas reflejos, 17

Formación de puntos gatillo, 18

Puntos gatillo centrales y de fijación o inserción, 19

Factores activadores de los puntos gatillo, 19

Isquemia y evolución de los puntos gatillo, 20

Zona destinataria de referencia de un punto gatillo, 21

Puntos gatillo clave y satélites, 21

Incidencia y localización de los puntos gatillo, 21

Actividad de los puntos gatillo y disfunción linfática, 21

Adaptación local y general, 21

Somatización: la mente y los músculos, 23

Influencias respiratorias, 24

Patrones disfuncionales, 25

El cuadro general y el evento local, 26

Ideas acerca de los síntomas dolorosos en general y de los puntos gatillo en particular, 26

2. Postura, actura y equilibrio, 31

Postura estática y dinámica, 31

Influencias posturales clave, 32

¿Existe la postura ideal?, 32

Influencias gravitacionales y músculos, 32

Objetivos terapéuticos, 33

Clasificaciones musculares, 33

Evaluaciones necesarias, 35

Imágenes posturales estáticas, 35

Evaluación postural estática, 38

Herramientas para la evaluación postural, 38

Plomada, 38

Cuadrícula postural, 38

Unidades portátiles, 38

Métodos de evaluación computarizados, 39

Evaluación postural básica, 39

Evaluación postural en posición de pie, 40

Evaluación postural en posición supina sin cargar peso, 50

Evaluación de la libertad de movimiento, 53

Otros modelos posturales, 55

La postura y la mente, 56

El puño de abajo de Latey, 59

Buena postura y «normalidad asimétrica», 59

Patrones de uso y postura, 61

Otras características locales que ejercen influencia sobre la postura y el uso, 61

Controles posturales exteroceptivos y propioceptivos, 63

Mecanismos que alteran la propiocepción, 64

Causas comunes de desequilibrio postural y opciones de reentrenamiento, 65

El equilibrio «normal» se relaciona con la edad, 65

Causas de desequilibrio, 66

Estabilización, 68

Metas y estrategias en la rehabilitación del desequilibrio, 68

3. Análisis de la marcha, 73

- Movimiento articular y segmentario normal durante el ciclo de la marcha, 73
- Vínculos e influencias musculoligamentarios y el ciclo de la marcha, 77
- Almacenamiento de energía durante la marcha, 78
- Disfunciones potenciales durante la marcha, 80
- Observación de la marcha, 82
- Análisis desde múltiples puntos de observación, 82
- Desequilibrio muscular y patrones de marcha, 83
- Cadenas disfuncionales, 84
- Abordaje clínico de Liebenson, 85
 - Extensión alterada de la cadera, 85
 - Abducción alterada de la cadera, 86
- Patologías diversas y la marcha, 87
- Patrones de marcha de origen neurológico, 88
- La marcha en pediatría, 89
- Consideraciones podiátricas y marcha, 89

4. El ambiente cercano, 95

- El entorno cercano del profesional de trabajo corporal, 96
 - Criterios de actura para estudiantes y profesionales del trabajo corporal, 96
- Influencias del automóvil, 101
 - La conducción de vehículos: el factor vibración, 101
 - Factores de riesgo automovilísticos, 101
 - Cinturones de seguridad y bolsas de seguridad, 102
 - Temas relacionados con el sexo en las lesiones por accidentes, 102
 - Síntomas múltiples y síndrome fibromiálgico (SFM) después de lesiones en accidentes de tráfico, 102
 - El entorno cercano en la lesión por accidentes de tráfico, 103
- En el asiento del avión, 104
- El calzado, 107
 - El atrapamiento neural y los zapatos, 109
- Ortesis, 109
- Efectos de la ropa, las joyas y otros accesorios y auxiliares, 109
- La postura sedente, 111
 - Las sillas como peligro para la salud, 112
 - ¿Un mejor diseño de las sillas como respuesta?, 112
 - Criterios referidos a las sillas, 112
 - Perspectiva de Alexander acerca de cómo sentarse correctamente, 112
 - El arte de sentarse, 113
 - ¿Cuáles son los riesgos de sentarse mal?, 116
- Trabajo en el ordenador y postura, 117
- Posiciones para dormir, 118
 - Reposo, 119
 - Cambios de la posición para dormir debido a las influencias nasales, 120
- Problemas relacionados con la postura en los músicos, 120
 - Ejemplos, 123
 - Evaluación, 124
- Conclusión, 124

5. Adaptación y deportes, 127

- Primeros principios, 128
- Una perspectiva osteopática, 128
- Adaptación específica a una exigencia impuesta («entrenamiento»), 129
- Variantes de entrenamiento, 129
 - Entrenamiento de la fuerza, 129
 - Entrenamiento de la resistencia, 130
 - Entrenamiento de la velocidad, 130
- Aspectos del sobreentrenamiento, 130
 - Las lesiones por uso excesivo y el jugador de fútbol joven, 131
 - ¿Cuán difundido está el problema de la lesión por uso excesivo en los jóvenes?, 131
 - Prevención de las lesiones por uso excesivo, 133
 - Signos de lesiones por uso excesivo en jugadores de fútbol jóvenes, 133
 - Tratamiento de las lesiones por uso excesivo, 134
 - Fractura tibial por esfuerzo, 135
- ¿Rendimiento humano aumentado o tratamiento de la disfunción?, 136
- Atletismo, 136
 - Las lesiones de los músculos isquiocrurales y el deportista, 136
 - Cómo elegir dónde y qué tratar en la cadena cinética, 137
 - Un modelo de atención de las lesiones de los músculos isquiocrurales, 137
 - Nutrición, 138
 - Trabajo corporal y rehabilitación, 138
 - Los sobreesfuerzos inguinales y el deportista, 138
- Gimnasia y danza, 140
- El entrenamiento del levantamiento de pesas y la zona lumbar: puntos clave, 143
- Deportes acuáticos, 145
- Fútbol norteamericano, 145
- Actividades rotacionales, 146
 - Golf, 146
 - Tenis, 146
 - Béisbol, 146
- El riesgo en otros deportes, 146
 - Esquí, 146
 - Ciclismo, 146
 - Rugby, 147
 - Voleibol y baloncesto, 147

6. Influencias contextuales: la nutrición y otros factores, 149

- Cronobiología, 150
- Sueño y dolor, 150
- Dolor e inflamación: factores alérgicos, dietéticos y nutricionales, 151
 - Enfoques nutricionales para la modulación de la inflamación, 151
- Intolerancias, alergias y disfunción musculoesquelética, 151
 - Mecanismos, 152
 - Mastocitos, respuestas inmunes e inflamación, 152
 - Dolor muscular y alergia/intolerancia, 153
 - «Enmascaradores» de alergia: hiperventilación, 153

Definición de la
La alergia, la
muscular, 15
¿Tratamiento de
Otras elecciones
Examen de la aler
Algunas ev
exclusión
Estrategias, 15
La conexión resp
Bioquímica de
Bioquímica de
Resumen, 157
Dieta, ansiedad y
Glucosa, 157
Alcohol, 157
Cafeína, 158
Ansiedad y def
Desintoxicación y
Agua, 160
Desintoxicación
Desequilibrio de la
musculoesquelét
Osteoporosis, 161

7. Estrategias de a
Metas y fuentes, 16
Coherencia, cum
Métodos biomecán
Métodos hidroterap
Métodos psicococ
Métodos bioquím

8. La admisión del
¿Por dónde comer
Marco general, 179
Expectativas, 179
Humor, 180
Pacientes con much
Cuestiones de las q
El comienzo del pro
Preguntas sugere
Algunos temas d
El lenguaje corpor
El examen físico, 18
El plan terapéutico
Un resumen de los e
crónico, 187
¿Qué elegir: ¿centrar
articulaciones?, 18

Resumen de mod
visión global, 193
Propósito de este cap
Aplicación general d

- Definición de las intolerancias alimentarias, 154
- La alergia, la función inmune hiperreactiva y el dolor muscular, 154
- ¿Tratamiento de la «mialgia alérgica»? 154
- Otras elecciones terapéuticas, 155
- Examen de la alergia/intolerancia, 155
 - Algunas evidencias de los beneficios de la dieta de exclusión en la alergia, 156
 - Estrategias, 156
- La conexión respiratoria, 156
 - Bioquímica de la hiperventilación, 156
 - Bioquímica de la ansiedad y la actividad, 157
 - Resumen, 157
- Dieta, ansiedad y dolor, 157
 - Glucosa, 157
 - Alcohol, 157
 - Cafeína, 158
 - Ansiedad y deficiencia, 159
- Desintoxicación y dolor muscular, 159
 - Agua, 160
 - Desintoxicación hepática, 160
- Desequilibrio de la hormona tiroidea y dolor musculoesquelético crónico, 160
- Osteoporosis, 161

7. Estrategias de autoayuda, 165

- Metas y fuentes, 165
- Coherencia, cumplimiento y concordancia, 165
- Métodos biomecánicos de autoayuda, 166
- Métodos hidroterapéuticos de autoayuda, 173
- Métodos psicosociales de autoayuda, 174
- Métodos bioquímicos de autoayuda, 176

8. La admisión del paciente, 179

- ¿Por dónde comenzar?, 179
- Marco general, 179
- Expectativas, 179
- Humor, 180
- Pacientes con muchos antecedentes, 180
- Cuestiones de las que no se habla, 181
- El comienzo del proceso, 181
 - Preguntas sugerentes, 181
 - Algunos temas clave, 182
 - El lenguaje corporal, 183
- El examen físico, 183
- El plan terapéutico, 187
- Un resumen de los enfoques de los problemas de dolor crónico, 187
- Qué elegir: ¿centrarse en los tejidos blandos o en las articulaciones?, 188

9. Resumen de modalidades, 193

- Visión global, 193
- Propósito de este capítulo, 193
- Aplicación general de las técnicas neuromusculares, 196

- TNM para el dolor crónico, 196
- Palpación y tratamiento, 197
- Terapia neuromuscular: la versión norteamericana, 197
 - Técnicas de deslizamiento, 199
 - Técnicas de palpación y compresión, 202
 - Técnicas de energía muscular (TEM), 202
 - Técnicas de liberación posicional, 206
 - Técnica de inhibición neuromuscular integrada, 208
 - Técnicas de liberación miofascial (TLM), 208
 - Acupuntura y puntos gatillo, 209
 - Movilización articular, 209
 - Rehabilitación, 210

10. La columna lumbar, 215

- Funciones de la columna lumbar, 215
- Estructura de las vértebras lumbares, 216
- Áreas de transición, 223
- La columna vertebral: su estructura y función, 224
 - Estabilidad flexible, 225
 - Adaptabilidad = tolerancia, 225
- Identificación de los desequilibrios: primer paso esencial, 225
 - Estresores y homeostasis, 225
 - El ambiente contextual, 227
 - Sostén vertebral de los tejidos blandos, 227
 - Coordinación, 227
 - Control central y periférico, 228
 - Las elecciones que hacen los músculos, 229
 - Implicación muscular específica en la estabilización, 230
 - Factores de resistencia, 230
 - Síntomas «impostores», 231
- El sentido del dolor lumbar, 231
 - El «dolor lumbar simple», 235
 - Dolor de las raíces nerviosas, 236
 - Distorsiones y anomalías, 247
 - Patología vertebral grave, 247
 - El papel estabilizador de la fascia toracolumbar, 248
- Uso de protocolos de evaluación, 249
 - Secuenciación, 250
 - Protocolos de evaluación de la columna lumbar, 250
 - Elementos miofasciales de la columna lumbar, 251
- Protocolos de tratamiento de la columna lumbar mediante TNM, 253
 - Dorsal ancho, 253
 - TNM para el dorsal ancho, 254
 - Tratamiento del dorsal ancho mediante TEM, 255
 - TLP para el dorsal ancho 1, 257
 - TLP para el dorsal ancho 2, 257
 - Serrato menor posteroinferior, 257
 - TNM para el serrato menor posteroinferior, 258
 - Cuadrado lumbar, 258
 - TNM para el cuadrado lumbar, 260
 - TEM para el cuadrado lumbar 1, 261
 - TEM para el cuadrado lumbar 2, 262
 - TLP para el cuadrado lumbar, 262
 - Los músculos toracolumbares paravertebrales (erector de la columna), 263
 - Músculos paravertebrales superficiales (tracto lateral), 263

- Evaluaciones adicionales del erector de la columna, 267
- TNM para el erector de la columna, 268
- TEM para el erector de la columna, 269
- TLP para el erector de la columna (y esfuerzos de extensión de la columna lumbar), 271
- Músculos paravertebrales profundos (tracto medial):
 - lámina lumbar, 272
 - Multífidos, 272
 - Rotadores largo y corto, 273
- TNM para los músculos del surco de la lámina lumbar, 273
- Músculos interespinosos, 274
- TNM para los interespinosos, 274
- Intertransversos laterales y mediales, 274
- TEM para los multífidos y otros músculos profundos pequeños de la parte inferior de la espalda, 275
- TLP para los músculos profundos pequeños de la parte inferior de la espalda (técnica de la induración), 276
- Músculos de la pared abdominal, 276
- Oblicuo externo del abdomen, 279
- Oblicuo interno del abdomen, 279
- Transverso del abdomen, 280
- TNM (y TLM) para los músculos laterales del abdomen, 281
- Recto del abdomen, 283
- Piriforme, 284
- TNM para los músculos de la pared abdominal anterior, 286
- TEM para los músculos del abdomen, 289
- TLP para los músculos del abdomen, 290
- Músculos abdominales profundos, 290
- Psoas mayor, 290
- Psoas menor, 292
- Evaluación del acortamiento del psoasiliaco, 294
- TNM para los psoas mayor y menor, 295
- Tratamiento del psoas mediante TEM, 297
- TLP para el psoas, 298

11. La pelvis, 301

- Diferentes tipos de pelvis, 301
- La arquitectura pélvica, 302
 - La cintura pélvica, 302
 - El embarazo y la pelvis, 303
 - Los huesos coxales, 306
 - La sínfisis del pubis, 307
 - El sacro, 307
 - El cóccix, 310
 - Los ligamentos pélvicos, 312
 - Los agujeros ciáticos, 313
 - La articulación sacroilíaca, 314
- La marcha y la pelvis, 316
- Consideraciones terapéuticas, 317
 - El subtexto homeostático, 318
- Los problemas pélvicos y la zona lumbar, 318
 - Síndrome cruzado inferior, 318
 - Secuencia terapéutica, 319
 - Reconocimiento de secuencias de descarga inapropiadas, 320
 - Posible compromiso de puntos gatillo, 321
- Detección, 321
 - Pruebas funcionales de Janda, 321
 - Examen de la extensión de la cadera en posición prona, 322
 - Prueba de abducción de la cadera, 322
 - Pruebas de debilidad, 323
 - Examen de fuerza y capacidad de sostén de los glúteos mayor y mediano, 323
 - Examen de la fuerza del piriforme, 324
 - Inclinaciones pélvicas, 324
- Examen y tratamiento de las disfunciones pélvica, sacra, ilíaca y sacroilíaca, 326
 - Ideas acerca de las estrategias terapéuticas, 327
 - Temas referidos a la hipermovilidad, 327
 - ¿Iliosacro o sacroilíaco?, 329
 - Evaluación posicional estática del hueso coxal, 330
 - Evaluación posicional estática del sacro, 330
 - Torsiones sacras, 331
- Evaluaciones pélvicas en posición de pie, 331
 - Evaluación de la orientación («inclinación») pélvica en posición de pie, 332
 - Examen del equilibrio pélvico en posición de pie, 332
 - Examen de la simetría de las EIPS en posición de pie, 332
 - Prueba de flexión (iliosacra) en posición de pie, 332
 - Prueba («de la cigüeña») en posición de pie o test de Gillet, 333
 - Prueba de extensión de la cadera en posición de pie, 333
 - Conducta vertebral durante las pruebas de flexión, 333
 - Pruebas de rotoescoliosis vertebral en posiciones de pie y sedente, 334
- Evaluaciones pélvicas en posición sedente, 334
 - Prueba en flexión (sacroilíaca) en posición sedente, 334
- Evaluaciones y protocolos terapéuticos para la pelvis en posición supina, 334
 - Alineación pélvica en posición supina antes de la evaluación, 334
 - Evaluación de la disfunción por desplazamiento en posición supina, 335
 - TEM para el desplazamiento superior del hueso coxal, 335
 - Evaluación de la disfunción pubiana, 335
 - Tratamiento de la disfunción pubiana mediante TEM, 337
 - Métodos de liberación posicional para el desplazamiento pubiano/disfunción inguinal (o el dolor suprapubiano), 337
 - Evaluación de la disfunción iliosacra en posición supina, 338
 - TEM para la lesión en cierre (*inflare*) del hueso ilíaco, 340
 - Tratamiento de la lesión en abertura (*outflare*) del hueso ilíaco mediante TEM, 340
 - TEM para la inclinación anterior del hueso coxal: posición prona, 341
 - TEM para la inclinación anterior del hueso coxal: posición supina, 341
 - TEM para la inclinación posterior del hueso coxal: posición prona, 342
- Evaluaciones sacroilíacas funcionales en posición supina, 343
- Evaluación pélvica en posición prona y protocolos de tratamiento SI, 343
- Observación y palpación de los relieves anatómicos de la pelvis, 343

Evaluación de la movilidad sacra en posición prona, 343
 Prueba de elevación activa del miembro inferior recto en posición prona, 344
 Prueba de abertura de la ASI en posición prona (y tratamiento mediante TEM), 344
 TEM para la disfunción de la ASI, 344
 Movilización sacroilíaca mediante TEM, 345
 TLP sacra para la disfunción pélvica (incluyendo la ASI) en posición prona, 346
 Puntos dolorosos foraminales sacros, 346
 Tratamiento de la disfunción de la ASI mediante movilización con movimiento (MCM), 348

Músculos de la pelvis, 348
 Ilíaco, 348
 TNM para el ilíaco, 349
 Liberación posicional para el ilíaco, 350
 Grácil del muslo, 351
 Pectíneo, 351
 Aductor largo (primer aductor), 351
 Aductor corto (segundo aductor), 351
 Aductor mayor (tercer aductor), 352
 TNM para el grupo muscular de los aductores, 354
 Tratamiento mediante TEM del acortamiento de los aductores cortos del muslo, 356
 TLP para los aductores cortos, 357
 Tensor de la fascia lata, 357
 Palpación del TFL según Lewit, 358
 TNM para el TFL: posición supina, 359
 Tratamiento del TFL acortado mediante TEM en posición supina, 360
 Liberación posicional del TFL, 361
 Cuadrado lumbar, 361
 TNM para el cuadrado lumbar: decúbito lateral, 361
 Glúteo mayor, 363
 TNM para el glúteo mayor: decúbito lateral, 364
 Glúteo mediano, 365
 Glúteo menor, 366
 TNM para el grupo de los músculos glúteos: decúbito lateral, 367
 TNM (europea) de Lief para la zona glútea, 368
 Autoaplicación de TEM para el glúteo mayor, 369
 Liberación posicional para el glúteo mediano, 369
 Piriforme, 369
 TNM para el piriforme: decúbito lateral, 372
 TEM en decúbito lateral y tratamiento compresivo del piriforme, 373
 Examen mediante TNM de las regiones iliolumbar, sacroilíaca y sacrotuberosa, 374
 Región del ligamento iliolumbar, 374
 TNM para la región del ligamento iliolumbar, 375
 Región de los ligamentos sacroilíacos, 376
 TNM para la región sacra, 378
 Liberación posicional para los ligamentos sacroilíacos, 378
 Ligamento sacrotuberoso, 379
 Método del ligamento sacrotuberoso: posición prona, 382
 Liberación posicional para el ligamento sacrotuberoso, 384
 Otros músculos de la pelvis, 384
 Los músculos del diafragma pélvico, 384
 TNM para la región intrarrectal, 386

12. La cadera, 391

Cápsula, ligamentos y membranas, 392
 La cápsula fibrosa de la cadera, 392
 Membrana sinovial, 393
 Ligamento iliofemoral, 393
 Ligamento pubofemoral, 394
 Ligamento isquiofemoral, 394
 Ligamento de la cabeza del fémur, 394
 Ligamento acetabular transverso, 394

Estabilidad, 394
 Ángulos, 395
 Ángulo de inclinación, 395
 Ángulo de torsión del fémur, 395

Movimiento potencial, 396
 Músculos productores de movimiento, 397

Relaciones, 397
 Irrigación e inervación de la articulación, 397
 Evaluación de la articulación de la cadera, 397
 Diferenciación, 399
 Compromiso muscular: evaluaciones generales, 400
 Signos de patología grave, 401
 Falsas alarmas, 401
 Examen de la disfunción de la cadera, 402
 Pruebas de evaluación de la cadera que implican movimiento bajo control voluntario, 404

Músculos de la cadera, 409
 Flexión de la cadera, 409
 Psoasilíaco, 410
 Recto femoral (recto anterior del muslo), 411
 Tratamiento del recto femoral mediante TEM, 414
 Sartorio, 414
 TNM para el recto femoral y el sartorio, 415

Aducción del muslo, 415
 Grácil, 417
 Pectíneo, 417
 Aductor largo (primer aductor), 417
 Aductor corto (segundo aductor), 417
 Aductor mayor (tercer aductor), 418
 TNM para el grupo muscular de los aductores: decúbito lateral, 420

Abducción del muslo, 421
 Tensor de la fascia lata, 421
 TNM para el tensor de la fascia lata en decúbito lateral, 422
 Glúteo mediano, 423
 Glúteo menor, 424
 TNM para los glúteos mediano y menor, 425

Rotación del muslo, 425
 Glúteo mayor, 426
 TNM para el glúteo mayor: posición prona, 426
 Piriforme, 427
 Gemelo superior, 427
 Obturador interno, 428
 Gemelo inferior, 429
 Obturador externo, 429
 Cuadrado crural, 429
 TNM para los músculos pelvitrocantéreos, 430
 TEM en posición supina para el piriforme y los pelvitrocantéreos, 431

- TLP para la inserción del piriforme en el trocánter, 431
- Extensión del muslo, 431
 - Bíceps femoral, 432
 - Semitendinoso, 433
 - Semimembranoso, 433
 - TNM para los músculos isquiocrurales, 436
 - TEM para el acortamiento de los músculos isquiocrurales 1, 438
 - TEM para el acortamiento de los músculos isquiocrurales 2, 439
 - TLP para los músculos isquiocrurales, 439

13. La rodilla, 443

- La articulación femorotibial, 444
 - El fémur, 444
 - La tibia proximal, 448
 - Los meniscos, 451
 - Cápsula fibrosa y membrana sinovial, 453
 - Bolsas, 454
 - Ligamentos de la articulación de la rodilla, 454
 - Relaciones, 457
 - Movimientos de la articulación de la rodilla, 457
- La articulación femorrotuliana, 460
 - Superficie rotuliana del fémur, 460
 - Rótula, 460
- Disfunción de tejidos blandos y articular y protocolos de evaluación, 461
 - Esguinces y distensiones, 462
 - Signos dolorosos característicos, 463
 - Tumefacción y derrame macroscópicos, 463
 - Aspiración de líquido en la rodilla, 464
- Trastornos comunes de la rodilla, 464
 - Síndrome doloroso femorrotuliano (SDFR): problemas de recorrido, 464
 - Tendinitis del tendón rotuliano, 467
 - Enfermedad de Osgood-Schlatter, 468
 - Condromalacia rotuliana, 468
 - Bursitis, 468
 - Primeros auxilios mediante liberación posicional en la rótula dolorosa, 468
 - Artrosis (A) de la rodilla, 469
- Manipulación de tejidos blandos y articulaciones, 469
- Examen de la alteración de los tejidos blandos en la rodilla, 471
 - Examen físico de la rodilla lesionada, 471
 - Palpación de la rodilla lesionada, 472
 - Examen de la amplitud del movimiento, 472
 - Comprobación del derrame mediante una «palmada», 473
 - Movimiento fisiológico activo (incluida la sobrepresión), 473
 - Movimiento fisiológico pasivo, 474
 - Prueba de esfuerzo en la articulación de la rodilla, 474
 - Movilización compresiva en la rehabilitación consecutiva a la cirugía de rodilla, 477
 - Métodos de liberación posicional en las disfunciones y lesiones de rodilla que involucran ligamentos y tendones, 478
- Músculos de la articulación de la rodilla, 480

- Extensores de la rodilla: el grupo del cuádriceps femoral, 482
 - Recto femoral, 482
 - Vasto externo, 482
 - Vasto interno, 483
 - Vasto intermedio, 484
 - Articular de la rodilla, 484
 - TNM para el grupo del cuádriceps, 486
 - Liberación posicional para el recto femoral, 486
- Flexores de la rodilla, 487
 - Sartorio, 488
 - Grácil del muslo, 488
 - TNM para la región medial de la rodilla, 489
 - Bíceps femoral, 489
 - Semitendinoso, 490
 - Semimembranoso, 490
 - TLP para el tratamiento del bíceps femoral, 491
 - TLP para el semimembranoso, 491
 - Poplíteo, 492
 - TNM para el poplíteo, 493
 - Liberación posicional para el poplíteo, 494
 - Gastrocnemio, 494

14. La pierna y el pie, 497

- La pierna, 497
 - La articulación tibioperonea proximal, 498
 - Movilización con movimiento (MCM) para liberar la cabeza del peroné, 501
 - TEM para liberar la articulación tibioperonea restringida, 501
- La articulación del tobillo y el retropié, 502
 - Los ligamentos del tobillo, 503
 - Movimientos de la articulación del tobillo, 504
 - La articulación subastragalina, 505
 - Esguinces de tobillo, 507
- Evaluación y tratamiento de la articulación del tobillo y el retropié, 511
 - Tratamiento mediante TEM de la restricción de la articulación tibioperoneoastragalina en dorsiflexión, 514
 - Tratamiento mediante TEM de la restricción de la articulación tibioperoneoastragalina en flexión plantar, 514
 - Tratamiento mediante TLP de la disfunción del ligamento lateral interno (deltoideo), 514
 - Tratamiento mediante TLP de la disfunción del ligamento peroneoastragalino anterior, 515
 - Tratamiento mediante MCM de la articulación tibioperonea astragalina restringida y del esguince postinversión, 515
 - MCM para los esguinces de tobillo por eversión, 515
- Trastornos habituales del retropié, 515
 - Síndrome del espolón calcáneo (y fascitis plantar), 515
 - Epifisitis calcánea (enfermedad de Sever), 516
 - Bursitis posterior del tendón de Aquiles (deformidad de Haglund), 516
 - Bursitis anterior del tendón calcáneo (enfermedad de Albert), 517
 - Tendinitis y rotura del tendón calcáneo, 517

Neuralgia del nervio tibial, 517

El mediopie, 517

Articulación astragalocuboidea, 517

Articulación transversa del tarso, 517

Articulaciones tarsometatarsianas, 517

Los arcos del pie, 517

Trastornos habituales del pie, 517

Pie plano, 523

El antepié, 526

Huesos sesamoides de la mano, 526

Trastornos habituales del pie, 526

Metatarsalgia, 527

Síndrome de Morton, 527

Hallux valgus (dedo gordo), 528

Juanete, 528

Callos y cornificaciones, 528

Verrugas plantares, 528

Gota, 528

Hallux rigidus, 528

Hallux limitus funcional, 528

Evaluación neuromuscular de la pierna y el pie, 528

Músculos de la pierna y el pie, 528

Músculos de la pierna, 528

Compartimento posterior de la pierna, 528

Gastrocnemio, 531

Sóleo, 531

Tendón calcáneo, 531

Planta delgado, 531

TNM para la capa superficial del tendón calcáneo posterior de la pierna, 531

TNM para el tendón calcáneo posterior de la pierna, 531

Evaluación y tratamiento de la pierna y el pie, 531

gastrocnemio y sóleo, 531

- Neuralgia del nervio tibial posterior, 517
- El mediopié, 517
- Articulación astragalocalcaneonavicular (ACN), 517
- Articulación transversa del tarso, 520
- Articulaciones tarsometatarsianas (TMT), 523
- Los arcos del pie, 523
- Trastornos habituales del mediopié, 523
- Pie plano, 523
- El antepié, 526
- Huesos sesamoideos de la extremidad inferior, 526
- Trastornos habituales del antepié, 527
- Metatarsalgia, 527
- Síndrome de Morton, 527
- Hallux valgus (dedo gordo en valgo), 528
- Juanete, 528
- Callos y cornificaciones, 528
- Verrugas plantares, 528
- Gota, 528
- Hallux rigidus, 528
- Hallux limitus funcional (HLF), 528
- Evaluación neuromusculo-esquelética del pie, 530
- Músculos de la pierna y el pie, 530
- Músculos de la pierna, 530
- Compartimiento posterior de la pierna, 531
- Gastrocnemio, 531
- Sóleo, 531
- Tendón calcáneo, 534
- Planta delgado, 534
- TNM para la capa superficial del compartimiento posterior de la pierna, 535
- TNM para el tendón calcáneo, 538
- Evaluación y tratamiento mediante TEM de gastrocnemio y sóleo tensos/estrechados, 538
- TLP para gastrocnemio y sóleo, 540
- Flexor largo del dedo gordo, 541
- Flexor largo de los dedos del pie, 541
- Tibial posterior, 543
- TNM para la capa profunda del compartimiento posterior de la pierna, 544
- TLP para la capa profunda del compartimiento posterior de la pierna, 545
- Compartimiento lateral de la pierna, 545
- Peroneo largo, 545
- Peroneo corto, 546
- TNM para el compartimiento lateral de la pierna, 549
- Compartimiento anterior de la pierna, 550
- Tibial anterior, 550
- Extensor largo del dedo gordo, 552
- Extensor largo de los dedos del pie, 553
- Peróneo anterior (tercer peroneo), 553
- TNM para el compartimiento anterior de la pierna, 554
- TLP para el tibial anterior, 554
- TLP para el extensor largo de los dedos del pie, 555
- Músculos del pie, 555
- Músculos dorsales del pie, 556
- TNM para los músculos intrínsecos dorsales del pie, 557
- Músculos plantares, 558
- Acciones de los músculos intrínsecos del pie, 562
- TNM para los músculos intrínsecos plantares del pie, 563
- Protocolos de liberación posicional de Goodheart, 565
- MCM de Mulligan y métodos compresivos para el pie, 565

Apéndice. Ejercicios de autoayuda, 569

Índice alfabético, 581