



Acerca de la autora vii ■ Prefacio ix ■ Agradecimientos xi

Parte I Primeros pasos con la liberación de tejidos blandos: antes de empezar

1 Introducción a la liberación de tejidos blandos 3

¿Quiénes deberían tratarse con LTB 3 ■ ¿Cómo actúa? 4 ■ ¿Dónde puede practicarse? 8 ■ ¿Cuándo es conveniente realizarlo? 8 ■ Beneficios de la liberación de tejidos blandos 9 ■ Conclusiones 10 ■ Preguntas 10

2 Preparación para la liberación de tejidos blandos 11

Equipamiento necesario 11 ■ Consulta al paciente 18 ■ Precauciones y seguridad 19 ■ Tres métodos de LTB 20 ■ Cómo calcular su eficacia 20 ■ Preguntas frecuentes y consejos prácticos 22 ■ Conclusiones 23 ■ Preguntas 24

Parte II Técnicas de liberación de tejidos blandos

3 Liberación pasiva de tejidos blandos 27

Introducción 27 ■ Claves para sostener cada músculo, movimientos y posturas 29 ■ Pautas de seguridad 34 ■ ¿Cuándo está indicada la LTB pasiva? 34 ■ Preguntas 36

4 Liberación de tejidos blandos activa-asistida 37

Introducción 37 ■ Claves para sostener cada músculo, movimientos y posturas 40 ■ Pautas de seguridad 48 ■ ¿Cuándo está indicada la LTB activa-asistida? 48 ■ Preguntas 51

5 Liberación de tejidos blandos activa 53

Introducción 53 ■ Claves para sostener cada músculo, movimientos y posturas 54 ■ Pautas de seguridad 59 ■ ¿Cuándo está indicada la LTB activa? 59 ■ Preguntas 60

Parte III Aplicaciones de la liberación de tejidos blandos

6 Liberación de tejidos blandos en el tronco 63

Romboides 65 ■ Pectorales 69 ■ Elevador de la escápula 72 ■ Parte superior del trapecio 74 ■ Erector de la columna 75 ■ Escalenos 76 ■ Preguntas 77

7 Liberación de tejidos blandos en los miembros inferiores 79

Isquiocrurales 81 ■ Pantorrilla 88 ■ Pie 96 ■ Cuádriceps femoral 100 ■ Tibial anterior 104 ■ Peroneos 106 ■ Glúteos 108 ■ Ilíaco 110 ■ Preguntas 112

8 Liberación de tejidos blandos en los miembros superiores 113

Tríceps braquial 114 ■ Bíceps braquial 118 ■ Extensores de la muñeca y de los dedos 120 ■ Flexores de la muñeca y de los dedos 123 ■ Preguntas 127

Parte IV Programas de liberación de tejidos blandos

9 Elaboración de un programa de liberación de tejidos blandos 131

Preguntas iniciales 132 ■ Historia clínica 138 ■ Evaluación 138 ■ Amplitud de movimiento y otras pruebas especiales 142 ■ Programa de tratamiento 142 ■ Estudios de casos 142 ■ Conclusiones 148 ■ Preguntas 148

Respuestas a las preguntas 155 ■ Índice de fotografías 159