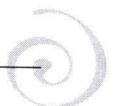




# Índice

---

Índice de figuras .....	IX
Agradecimientos .....	XXI
Prólogo por Thomas W. Myers.....	XXIII
Prefacio de la edición en inglés revisada .....	XXVII
<b>Introducción</b> .....	1
¿Qué es el masaje de los tejidos profundos?.....	2
¿Por qué estudiar el masaje de los tejidos profundos? .....	4
<b>La seguridad primero: advertencias</b> .....	5
Advertencias .....	6
Áreas de precaución .....	8
<b>Capítulo primero. Teorías generales</b> .....	15
Principios del masaje de los tejidos profundos.....	15
Lectura corporal.....	18
Refinar el tacto .....	19
Calidad del tacto.....	20
Cómo cultivar el tacto.....	21
<i>Recibe el trabajo de masajistas consumados</i> .....	21
<i>Sigue asistiendo a cursos de formación</i> .....	21
<i>Programa una tutoría</i> .....	21
<i>Practica la palpación</i> .....	22
Algunos aspectos que definen el tacto.....	23
Un tacto suave.....	23
La distinción entre comprimir y estirar el tejido.....	24



Biomecánica.....	25
Distancia correcta para trabajar con el cliente .....	26
La importante fusión del tejido muscular .....	27
<b>Unas notas sobre el dolor.....</b>	<b>28</b>
<b>Dirección de los movimientos .....</b>	<b>29</b>
<b>Algunas estrategias para los movimientos básicos .....</b>	<b>30</b>
Movimientos de elongación.....	30
Sujetar y estirar .....	30
Trabajar en la dirección del estiramiento.....	31
Masaje cruzado de las fibras musculares .....	31
Separación de los compartimientos musculares .....	32
Liberación de las compresiones musculares.....	33
Permitir el acortamiento de un músculo .....	35
<b>Capítulo segundo. Técnicas generales.....</b>	<b>39</b>
<b>La jerarquía de la potencia .....</b>	<b>39</b>
<b>Di «no» a los pulgares .....</b>	<b>40</b>
<b>Empleo correcto de los dedos.....</b>	<b>41</b>
<b>Empleo de los nudillos en vez de los pulgares.....</b>	<b>42</b>
<b>Un ejemplo. Nudillos y dedos: occipucio, frente y sienes .....</b>	<b>44</b>
<b>Empleo de los puños.....</b>	<b>45</b>
<b>Empleo de los antebrazos .....</b>	<b>48</b>
<b>Empleo del codo.....</b>	<b>50</b>
<b>Estrategias generales .....</b>	<b>52</b>
Colocación de los músculos en posición estirada.....	52
Empleo de la postura en decúbito lateral.....	55
<i>Trabajo con los aductores en decúbito lateral .....</i>	<i>56</i>
<i>Otros usos del decúbito lateral.....</i>	<i>57</i>
Empleo de todo el abanico de posiciones alternativas .....	58
<b>Capítulo tercero. Estrategias específicas .....</b>	<b>61</b>
<b>Trabajo con el pie y la pierna .....</b>	<b>61</b>
Arcos plantares elevados y bajos .....	62
La superficie plantar del pie .....	65

Retináculo del tobillo .....	68
Porción anterior de la pierna .....	68
Porción posterior de la pierna .....	71
<i>Posición en decúbito prono</i> .....	71
<i>Posición en decúbito lateral y decúbito supino</i> .....	71
<b>Trabajo con el muslo</b> .....	76
Trabajo con los aductores en decúbito lateral.....	76
Variaciones con el muslo .....	76
Abductores de la pierna .....	78
Tensor de la fascia lata .....	80
<b>Trabajo con la pelvis</b> .....	82
Músculo glúteo mayor.....	82
Rotadores externos de la pierna.....	83
Otras opciones con la pelvis .....	84
<i>El sacro</i> .....	84
<i>El cóccix</i> .....	84
<i>El ligamento sacrotuberoso</i> .....	85
<b>Trabajo con la pelvis y la región lumbar</b> .....	86
Cuadrado lumbar .....	87
<b>Trabajo con el abdomen</b> .....	89
Músculos psoas e ilíaco .....	89
<b>Trabajo con la respiración</b> .....	92
<b>Trabajo con las regiones media y superior de la espalda</b> .....	95
Vértebra, costillas y músculos paraspinosos .....	96
Técnicas en decúbito lateral .....	100
<i>Extensión de la espalda</i> .....	100
<i>Flexión de la espalda</i> .....	100
<i>Técnicas de rotación vertebral</i> .....	101
<b>Trabajo con la cintura escapular y el pecho</b> .....	103
El pecho .....	107
El manguito de los rotadores.....	114
La escápula .....	115
<i>Liberación de la escápula lateral</i> .....	115
<i>Liberación del borde medial de la escápula</i> .....	117



<b>Trabajo con los brazos</b> .....	117
<b>Trabajo con las manos</b> .....	120
<b>Trabajo con el cuello</b> .....	120
<b>La primera costilla y su importancia para el trabajo del cuello</b> .....	125
Trabajar con la porción anterior del cuello.....	127
Estrategias para el trabajo del cuello en decúbito prono.....	131
<b>Trabajo con el cráneo</b> .....	132
La cresta occipital .....	133
Trabajo general con el cráneo .....	133
Trabajo con las porciones anterior y medial del cráneo.....	134
<b>Trabajo con la mandíbula y la ATM</b> .....	134
<b>Descompresión craneal</b> .....	141
<b>Capítulo cuarto. Tu papel en la salud de los clientes</b> .....	143
<b>Un poco de prevención</b> .....	144
Dolor de espalda.....	145
Dolor de cuello.....	148
Cefaleas .....	149
<b>Enfermedades de mayor gravedad</b> .....	149
Melanoma .....	149
Cáncer de mama .....	151
<b>Emociones y masaje</b> .....	152
<b>Capítulo quinto. Estrategias terapéuticas para tratar síntomas y lesiones corrientes</b> .....	155
<b>Guía de la localización y resolución de problemas</b> .....	156
Tratar a la persona y no solamente a la lesión.....	160
Planificación de la sesión .....	163
Los intangibles – tu modo de curar.....	164
Trámites .....	165
Facturación .....	167
Aplicaciones.....	169
<b>El tobillo</b> .....	170
Estrategias para los tejidos blandos .....	171

Trabajo con la fuerza de la gravedad .....	173
Estrategias de fortalecimiento .....	174
Estrategias de estiramiento .....	175
<b>Fascitis plantar</b> .....	176
Estrategias para los tejidos blandos .....	177
Estrategias de estiramiento .....	177
<b>La rodilla</b> .....	178
Alineación rotuliana .....	178
Estrategias para los tejidos blandos .....	179
<i>La cintilla iliotibial</i> .....	180
<i>Trabajo con los aductores</i> .....	182
<i>Palpación de la trayectoria de la rodilla</i> .....	183
Estrategias de fortalecimiento .....	185
Estrategias de estiramiento .....	189
<b>Codo de tenista y codo de golfista</b> .....	192
Estrategias para los tejidos blandos .....	192
Estrategias de fortalecimiento .....	193
Estrategias de estiramiento .....	194
<b>Síndrome del canal carpiano</b> .....	194
<b>La región lumbar</b> .....	196
Estrategias para los tejidos blandos .....	197
Trabajo con la región lumbar en flexión y extensión.....	198
Estrategias de fortalecimiento .....	199
Estrategias de estiramiento .....	202
<b>Ciática</b> .....	203
Estrategias para los tejidos blandos .....	203
Estrategias de fortalecimiento y estiramiento.....	204
Síndrome del piriforme y ciática.....	204
<i>Localización del piriforme</i> .....	204
Estrategias de los tejidos blandos para el piriforme.....	205
<b>El hombro</b> .....	205
Estrategias para los tejidos blandos .....	205
Estrategias de fortalecimiento .....	206
Determinación de las limitaciones a la rotación del brazo.....	209



Estrategias de estiramiento .....	210
Estiramientos de FNP .....	211
<b>Capítulo sexto. Planificación de las sesiones .....</b>	<b>215</b>
<b>Establecimiento de una estrategia para las sesiones.....</b>	<b>215</b>
Tirantez primaria y secundaria .....	217
Músculos cortos y tirantes frente a largos y tirantes.....	218
<b>Lectura corporal.....</b>	<b>219</b>
Equilibrio anteroposterior .....	220
Equilibrio laterolateral .....	221
Patrones internos frente a externos .....	222
<b>Movimientos activos frente a pasivos .....</b>	<b>224</b>
Trabajo en sedestación .....	225
Trabajo con el trapecio en sedestación.....	226
Trabajo con la escápula en sedestación.....	227
Extensión de la columna dorsal .....	228
Estiramiento de la fascia lumbar.....	228
Masaje de la cintura escapular .....	229
Integración de movimientos y estrategias en tu estilo de masaje.....	230
<b>Capítulo séptimo. Realizarse a través de una profesión próspera .....</b>	<b>233</b>
<b>Llevar tu conocimiento más allá.....</b>	<b>234</b>
Administrar el tiempo .....	234
Otras dificultades que limitan el desarrollo.....	236
<b>Las realidades de formar parte de la profesión de masajista.....</b>	<b>238</b>
Asuntos prácticos .....	238
Autoestima.....	240
Distinguirse.....	241
<b>Realizarse mediante la expresión de uno mismo .....</b>	<b>243</b>
<b>Acerca del autor.....</b>	<b>245</b>
<b>Bibliografía recomendada.....</b>	<b>247</b>
<b>Índice alfabético.....</b>	<b>255</b>

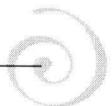
## Índice de figuras

---

Advertencias Figura A: Vista anterior.....	9
Advertencias Figura B: Vista posterior .....	11
Advertencias Figura C: Vista de perfil.....	13

### Capítulo primero

Figura 1.1. Autopalpación de las cervicales .....	22
Figura 1.2. Distancia ideal para trabajar .....	26
Figura 1.3. Trabajar demasiado cerca .....	26
Figura 1.4. Distancia ideal para trabajar: combinación de la fuerza de la gravedad y la potencia horizontal .....	27
Figura 1.5. Trabajar demasiado alejado.....	27
Figura 1.6. Descompresión de una articulación.....	29
Figura 1.7. Sujetar y estirar (rodilla) .....	31
Figura 1.8. Sujetar y estirar (espalda) .....	31
Figura 1.9. Trabajar en la dirección de la elongación.....	31
Figura 1.10. Anatomía del músculo cuádriceps .....	32
Figura 1.11. Separación de los compartimientos musculares (deltoides o pectoral mayor).....	33
Figura 1.12. Separación de un músculo mediante elevación de restricciones más profundas .....	34
Figura 1.13. Movilización de los músculos erectores de la columna .....	34
Figura 1.14. Diferenciación del músculo esternocleidomastoideo .....	34
Figura 1.15. Cómo las restricciones en las fibras impiden la elongación o el acortamiento correctos del tejido.....	36
Figura 1.16. Facilitación del acortamiento de los músculos .....	37



## Capítulo segundo

Figura 2.1. Empleo incorrecto de los pulgares.....	40
Figura 2.2. Compromiso de la mecánica de la muñeca cuando se emplean los pulgares.....	41
Figura 2.3. Empleo correcto de los dedos.....	41
Figura 2.4. Refuerzo de los dedos usando las dos manos.....	42
Figura 2.5. Empleo incorrecto de los dedos.....	42
Figura 2.6. Empleo de los nudillos en vez de los pulgares.....	43
Figura 2.7. Empleo de los nudillos sobre la superficie plantar del pie.....	43
Figura 2.8. Nudillos: retináculo del tobillo.....	43
Figura 2.9. Nudillos: rotación correcta de los brazos.....	43
Figura 2.10. Nudillos: rotación incorrecta de los brazos.....	44
Figura 2.11. Trabajo con el cráneo.....	45
Figura 2.12. Nudillos para trabajar la frente.....	45
Figura 2.13. Nudillos para la apófisis mastoides.....	45
Figura 2.14. Empleo correcto del puño.....	46
Figura 2.15. Apoyo del codo contra la cadera.....	46
Figura 2.16. Empleo incorrecto del puño.....	47
Figura 2.17. El puño y la mecánica corporal.....	47
Figura 2.18. El puño y la mecánica corporal incorrecta.....	48
Figura 2.19. Adaptación de la mecánica corporal al empleo correcto del puño.....	48
Figura 2.20. Empleo correcto del antebrazo.....	49
Figura 2.21. Empleo incorrecto del antebrazo.....	49
Figura 2.22. Empleo del antebrazo sobre el cuádriceps.....	49
Figura 2.23. El puño y la mecánica corporal incorrecta.....	50
Figura 2.24. Cambio de herramientas en vez de cambio de postura.....	50
Figura 2.25. El codo para trabajos detallados (columna vertebral).....	51
Figura 2.26. Liberación de la escápula con el codo.....	52
Figura 2.27. Estiramiento del tríceps.....	52
Figura 2.28. Estiramiento de los músculos redondos: decúbito supino....	53

Figura 2.29. Rotación interna del brazo: decúbito prono.....	53
Figura 2.30. Estiramiento con rotación del tronco: decúbito prono .....	53
Figura 2.31. Rotación interna del brazo: decúbito prono.....	54
Figura 2.32. Masaje de los isquiotibiales en decúbito supino .....	54
Figura 2.33. Masaje de los aductores en decúbito lateral.....	56
Figura 2.34. «Limpiaparabrisas» en decúbito lateral .....	57
Figura 2.35. Trabajo con la cadera en decúbito lateral.....	57
Figura 2.36. Codo para la superficie plantar del pie.....	58
Figura 2.37. Trabajo con la pantorrilla en decúbito supino .....	58
Figura 2.38. Trabajo con los abductores en decúbito prono .....	58
Figura 2.39. Trabajo con los abductores en decúbito supino.....	59
Figura 2.40. Trabajo con los abductores en decúbito lateral.....	59

### Capítulo tercero

Figura 3.1. Los arcos plantares del pie .....	62
Figura 3.2. Pies con arcos plantares elevados .....	62
Figura 3.3. Pies con arcos plantares bajos.....	62
Figura 3.4. <i>Anatomía de los músculos flexores y extensores del pie</i> .....	63
Figura 3.5. <i>Anatomía de los músculos flexores del pie con puntos dolorosos</i> .....	64
Figura 3.6. <i>Anatomía de los niveles de los músculos de la pierna</i> .....	64
Figura 3.7. Movimiento de la pierna para flexionar el tobillo.....	65
Figura 3.8. Codo para trabajos específicos en el arco lateral.....	65
Figura 3.9. Movilización del calcáneo con los dedos.....	65
Figura 3.10. <i>Anatomía del músculo tibial anterior</i> .....	66
Figura 3.11. <i>Anatomía de los músculos peroneos</i> .....	67
Figura 3.12. Trabajo con el retináculo del tobillo.....	68
Figura 3.13. Trabajo de nudillos sobre la porción anterior de la tibia.....	68
Figura 3.14. Trabajo con el puño sobre la porción anterior de la tibia en decúbito prono.....	69
Figura 3.15. Trabajo con el codo sobre la porción anterior de la tibia .....	69
Figura 3.16. <i>Anatomía del músculo gastrocnemio</i> .....	69

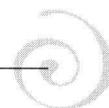


Figura 3.17. <i>Anatomía del músculo sóleo</i> .....	70
Figura 3.18. Trabajo con la pantorrilla en posición estirada en decúbito prono.....	71
Figura 3.19. Trabajo con la pantorrilla en decúbito lateral .....	71
Figura 3.20. Trabajo con la pantorrilla en decúbito prono para estirar los músculos.....	71
Figura 3.21. <i>Anatomía de la porción anterior del muslo y la pelvis</i> .....	72
Figura 3.22. <i>Anatomía de los músculos aductores</i> .....	73
Figura 3.23. <i>Anatomía del músculo cuádriceps</i> .....	74
Figura 3.24. <i>Anatomía de los músculos isquiotibiales</i> .....	75
Figura 3.25. Trabajo con los aductores en decúbito lateral con opciones para la posición de la cadera y la rodilla.....	76
Figura 3.26. Trabajo con el cuádriceps utilizando el antebrazo .....	76
Figura 3.27. Trabajo con los isquiotibiales en decúbito supino con la cadera flexionada .....	77
Figura 3.28. Trabajo con los isquiotibiales en decúbito supino con variaciones de flexión y extensión de la rodilla.....	77
Figura 3.29. Trabajo con la tuberosidad isquiática/la inserción de los isquiotibiales utilizando los nudillos.....	77
Figura 3.30. Trabajo con la porción posterior de la rodilla .....	78
Figura 3.31. Trabajo con los abductores/cintilla iliotibial en decúbito prono.....	78
Figura 3.32. Trabajo con los abductores en decúbito supino.....	79
Figura 3.33. Trabajo con los abductores en decúbito lateral.....	79
Figura 3.34. <i>Anatomía del músculo tensor de la fascia lata</i> .....	80
Figura 3.35. Definición de los límites del músculo tensor de la fascia lata ...	81
Figura 3.36. <i>Anatomía de los rotadores externos de la pierna</i> .....	82
Figura 3.37. Trabajo con el músculo glúteo mayor .....	83
Figura 3.38. Colocación de los rotadores en posición estirada.....	83
Figura 3.39. Trabajo con el músculo piriforme en decúbito lateral .....	84
Figura 3.40. Despliegue del tejido sobre el sacro.....	84
Figura 3.41. Trabajo con el cóccix .....	85

Figura 3.42. Trabajo con el ligamento sacrotuberoso .....	85
Figura 3.43. <i>Anatomía del ligamento iliolumbar</i> .....	86
Figura 3.44. <i>Anatomía del músculo cuadrado lumbar</i> .....	87
Figura 3.45. Efecto del cuadrado lumbar en la lateroflexión.....	87
Figura 3.46. Trabajo de puño con el músculo cuadrado lumbar .....	88
Figura 3.47. Trabajo de nudillos con el músculo cuadrado lumbar .....	88
Figura 3.48. Estiramiento del cuadrado lumbar en decúbito prono .....	88
Figura 3.49. <i>Anatomía de los músculos psoas mayor e ilíaco</i> .....	89
Figura 3.50. Trabajo con el músculo psoas mayor.....	90
Figura 3.51. Equilibrio bilateral del psoas .....	91
Figura 3.52. Trabajo con el músculo ilíaco .....	91
Figura 3.53. Inspiración: patrón respiratorio fijo .....	92
Figura 3.54. Espiración: patrón respiratorio fijo .....	92
Figura 3.55. Aprisionar las costillas .....	93
Figura 3.56. Liberación del diafragma.....	93
Figura 3.57. Enseñar la percepción del equilibrio respiratorio anteroposterior .....	94
Figura 3.58. Distracción de la pelvis y la columna con el antebrazo .....	95
Figura 3.59. Distracción de la pelvis y la columna con el puño.....	96
Figura 3.60. <i>Anatomía de los músculos paraspinosos</i> .....	97
Figura 3.61. <i>Anatomía del músculo dorsal ancho</i> .....	98
Figura 3.62. <i>Anatomía del músculo serrato anterior</i> .....	99
Figura 3.63. Aumentar la capacidad de extensión lumbar .....	100
Figura 3.64. Aumentar la flexión lumbar.....	100
Figura 3.65. Movimiento del limpiaparabrisas .....	101
Figura 3.66. Rotación opuesta de la pelvis y la cintura escapular para la movilización vertebral.....	101
Figura 3.67. Rotación vertebral para movilizar las vértebras.....	102
Figura 3.68. Rotación vertebral en dirección opuesta.....	103
Figura 3.69. <i>Anatomía del músculo pectoral menor</i> .....	104
Figura 3.70. <i>Anatomía del músculo pectoral mayor (estirado)</i> .....	105



Figura 3.71. Anatomía del músculo pectoral mayor.....	106
Figura 3.72. Trabajo superficial con el músculo pectoral mayor y la fascia pectoral.....	107
Figura 3.73. Estiramiento del músculo pectoral mayor.....	107
Figura 3.74. Trabajo con el músculo pectoral menor.....	107
Figura 3.75. Diferenciación de los músculos pectoral mayor y deltoides....	108
Figura 3.76. Anatomía de los músculos posteriores del hombro.....	108
Figura 3.77. Anatomía del músculo supraspinoso.....	109
Figura 3.78. Anatomía del músculo infrapino.....	110
Figura 3.79. Anatomía del músculo redondo mayor.....	111
Figura 3.80. Anatomía del músculo redondo menor.....	112
Figura 3.81. Anatomía del músculo subescapular.....	113
Figura 3.82. Manipulación del brazo para trabajar los músculos del manguito de los rotadores.....	114
Figura 3.83. Apoyo estático del brazo para estirar los músculos del manguito de los rotadores (en decúbito prono).....	114
Figura 3.84. Técnica digital en decúbito lateral para la porción lateral de la escápula.....	115
Figura 3.85. Costillas y porción lateral de la escápula con el antebrazo y en decúbito lateral.....	115
Figura 3.86. Rotación de la porción lateral de la escápula con los dedos y en decúbito lateral.....	115
Figura 3.87. Porción lateral de la escápula con los nudillos y en decúbito lateral.....	116
Figura 3.88. Porción lateral de la escápula con el codo y en decúbito lateral.....	116
Figura 3.89. Porción lateral de la escápula con los dedos y en decúbito supino.....	116
Figura 3.90. Liberación del borde medial de la escápula.....	117
Figura 3.91. Distracción y rotación de la escápula.....	117
Figura 3.92. Trabajo con el tríceps en decúbito supino.....	118
Figura 3.93. Músculo bíceps.....	119
Figura 3.94. Flexores de la muñeca.....	119

Figura 3.95. Extensores de la muñeca.....	119
Figura 3.96. Las manos.....	120
Figura 3.97. <i>Anatomía de los músculos principales del cuello</i> .....	122
Figura 3.98. Técnicas para el trapecio en decúbito lateral.....	123
Figura 3.99. <i>Anatomía de las capas de los músculos del cuello</i> .....	123
Figura 3.100. <i>Anatomía de los músculos profundos del cuello</i> .....	124-125
Figura 3.101. Movilización de la primera costilla.....	126
Figura 3.102. Movilización de la primera costilla en lateroflexión.....	126
Figura 3.103. <i>Anatomía de los músculos escalenos</i> .....	128
Figura 3.104. Trabajo con los músculos escalenos anteriores .....	129
Figura 3.105. Trabajo con los músculos escalenos medios.....	129
Figura 3.106. La posición en decúbito lateral con el brazo apoyado .....	130
Figura 3.107. Trabajo con los músculos escalenos posteriores .....	130
Figura 3.108. Liberación de las vértebras cervicales tensas en decúbito prono.....	131
Figura 3.109. Demostración de la técnica con un modelo esqueleto.....	132
Figura 3.110. <i>Anatomía de algunos músculos del cráneo</i> .....	132
Figura 3.111. Trabajo con la cresta occipital y la apófisis mastoides .....	133
Figura 3.112. Trabajo con las fascias anchas del cráneo.....	133
Figura 3.113. Trabajo con la frente.....	134
Figura 3.114. <i>Anatomía del músculo temporal</i> .....	135
Figura 3.115. Trabajo con el músculo temporal .....	135
Figura 3.116. <i>Anatomía del músculo masetero</i> .....	136
Figura 3.117. Trabajo con el músculo masetero.....	136
Figura 3.118. <i>Anatomía del músculo pterigoideo lateral</i> .....	137
Figura 3.119. <i>Anatomía del músculo pterigoideo medial</i> .....	138
Figura 3.120. Trabajo con el músculo pterigoideo medial .....	138
Figura 3.121. <i>Anatomía del músculo digástrico</i> .....	139
Figura 3.122. Trabajo con la inserción mastoidea del músculo digástrico.....	139
Figura 3.123. Trabajo con el músculo digástrico en la mandíbula.....	140

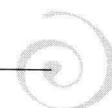


Figura 3.124. Anatomía del músculo esternocleidomastoideo .....	140
Figura 3.125. Aprisionamiento y levantamiento del músculo esternocleidomastoideo respecto al tejido profundo.....	141
Figura 3.126. Descompresión craneal .....	142

### Capítulo cuarto

Figura 4.1. Levantamiento incorrecto de una silla .....	147
Figura 4.2. Levantamiento correcto de una silla.....	147

### Capítulo quinto

Figura 5.1. Liberación de la porción anterior de la pierna y los músculos de la pantorrilla.....	172
Figura 5.2. Ablandamiento del tendón de Aquiles .....	172
Figura 5.3. Levantamiento del tendón de Aquiles del tejido profundo ....	173
Figura 5.4. Estiramiento del compartimiento posterior en decúbito prono.....	173
Figura 5.5. Trabajo con el retináculo del tobillo en bipedestación.....	173
Figura 5.6. Trabajo con el tendón de Aquiles y la pantorrilla en bipedestación .....	174
Figura 5.7. Fortalecimiento de la eversión del tobillo.....	174
Figura 5.8. Fortalecimiento de la dorsiflexión del tobillo .....	175
Figura 5.9. Estiramiento del músculo gastrocnemio.....	175
Figura 5.10. Estiramiento del músculo sóleo.....	175
Figura 5.11. Estiramiento alternativo del sóleo.....	176
Figura 5.12. Tratamiento de la fascitis plantar .....	177
Figura 5.13. Radiografía y fotografía de una trayectoria rotuliana deficiente .....	178
Figura 5.14. Trabajo con la rótula .....	180
Figura 5.15. Ablandamiento de la cintilla iliotibial.....	180
Figura 5.16. Posición alternativa al estiramiento de la cintilla iliotibial ....	181
Figura 5.17. Movimientos de rodamiento y levantamiento de la CIT .....	181
Figura 5.18. Separación de la cintilla IT de los músculos adyacentes .....	182

Figura 5.19. Trabajo con los músculos aductores .....	182
Figura 5.20. Seguimiento de la rótula.....	183
Figura 5.21. Estrategia de movimiento de la rodilla activo en sedestación.....	183
Figura 5.22. Trabajo con la rodilla en flexión máxima.....	184
Figura 5.23. Trabajo con la porción posterior de la rodilla .....	184
Figura 5.24. Fortalecimiento isométrico de la rodilla .....	185
Figura 5.25. Elevaciones de pierna extendida para fortalecer el cuádriceps.....	186
Figura 5.26. Extensiones de pierna para fortalecer el cuádriceps.....	187
Figura 5.27. Alternativas de flexiones de los isquiotibiales.....	188
Figura 5.28. Alternativas de fortalecimiento de los aductores.....	188
Figura 5.29. Fortalecimiento de los abductores .....	189
Figura 5.30. Alternativas de fortalecimiento del cuádriceps.....	189
Figura 5.31. Estiramiento incorrecto del cuádriceps.....	190
Figura 5.32. Estiramiento del cuádriceps para un equilibrio seguro .....	190
Figura 5.33. Estiramiento del cuádriceps en decúbito lateral.....	190
Figura 5.34. Estiramiento de los isquiotibiales en decúbito supino .....	190
Figura 5.35. Estiramiento de los isquiotibiales en sedestación .....	191
Figura 5.36. Estiramiento de la cintilla iliotibial .....	191
Figura 5.37. Estiramiento de los aductores.....	191
Figura 5.38. Estrategias para el codo de tenista.....	192
Figura 5.39. Estrategias para el codo de golfista .....	193
Figura 5.40. Fortalecimiento de los músculos flexores del antebrazo: palma boca arriba; fortalecimiento de los músculos extensores del antebrazo: palma boca abajo.....	193
Figura 5.41. Fortalecimiento de los músculos extensores del antebrazo: palma boca abajo; fortalecimiento de los flexores del antebrazo: palma boca arriba .....	194
Figura 5.42. Trabajo con el canal carpiano.....	195
Figura 5.43. Estiramiento del cuadrado lumbar mientras se trabaja .....	197
Figura 5.44. Trabajo con el sacro.....	197



Figura 5.45. Trabajo con la región lumbar flexionada .....	199
Figura 5.46. Trabajo con la región lumbar en extensión.....	199
Figura 5.47. Fortalecimiento abdominal.....	200
Figura 5.48. Fortalecimiento abdominal: cuello apoyado .....	200
Figura 5.49. Fortalecimiento abdominal: porción inferior del abdomen...	200
Figura 5.50. Aislamiento de los músculos oblicuos del abdomen.....	201
Figura 5.51. Ejercicio de estabilidad y equilibrio.....	201
Figura 5.52. Fortalecimiento de los glúteos y los isquiotibiales.....	201
Figura 5.53. Estiramiento de los rotadores .....	202
Figura 5.54. Estiramiento de la región lumbar.....	202
Figura 5.55. Estiramiento de la espalda en extensión.....	202
Figura 5.56. Trabajo con la cintura escapular en decúbito supino.....	206
Figura 5.57. Trabajo con la cintura escapular en decúbito prono con distracción y rotación del húmero.....	206
Figura 5.58. Fortalecimiento del manguito de los rotadores: rotación externa.....	207
Figura 5.59. Fortalecimiento del supraspinoso .....	208
Figura 5.60. Fortalecimiento del infraspinoso.....	208
Figura 5.61. Rotación externa ideal del húmero .....	209
Figura 5.62. Rotación externa limitada del húmero .....	209
Figura 5.63. Rotación interna ideal del húmero.....	209
Figura 5.64. Rotación interna limitada del húmero .....	210
Figura 5.65. Estiramiento pendular de la articulación escapulohumeral.....	210
Figura 5.66. Estiramiento con rotación interna de la articulación del hombro.....	211
Figura 5.67. Estiramiento posterior del deltoides y la escápula .....	211
Figura 5.68. Estiramientos de FNP para la rotación interna del hombro ...	212
Figura 5.69. Estiramiento de FNP para los isquiotibiales .....	212

## Capítulo sexto

Figura 6.1. Isquiotibiales largos y tirantes .....	219
--	-----

---

Figura 6.2. Isquiotibiales cortos y tirantes .....	219
Figura 6.3. Flexores: patrón de postura dominante .....	220
Figura 6.4. Extensores: patrón de postura dominante.....	220
Figura 6.5. Posición fetal.....	221
Figura 6.6. Equilibrio laterolateral.....	221
Figura 6.7. Patrón ortostático de rotación externa.....	222
Figura 6.8. Patrón ortostático de rotación interna .....	223
Figura 6.9. Liberación de la porción lateral de la escápula.....	223
Figura 6.10. Trabajo con el trapecio en sedestación .....	226
Figura 6.11. Trabajo con el subescapular/escápula medial en sedestación.....	227
Figura 6.12. Trabajo con la región dorsal media en sedestación.....	227
Figura 6.13. Extensión de la columna dorsal.....	228
Figura 6.14. Estiramiento de la fascia lumbar .....	228
Figura 6.15. Rotación del húmero en sedestación .....	229
Figura 6.16. Estiramiento del manguito de los rotadores en sedestación...	229
Figura 6.17. Abertura del pecho en sedestación.....	230

