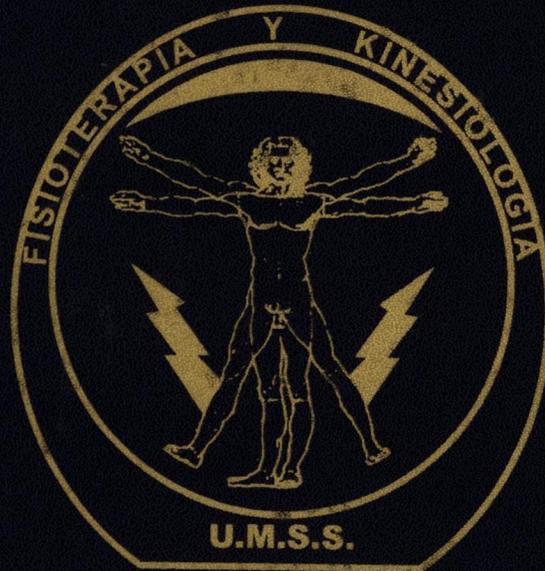




UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
PROGRAMA DE FISIOTERAPIA



**“EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DE
M.M.I.I. PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD
DURANTE EL SPLITTE EN LA ACADEMIA
DANCE STUDIO JAZZ”**

Trabajo de Monografía presentado
para optar al Título de Técnico
Superior en Fisioterapia

Autor: Nadir Mérida Albarracín
Tutora de Fondo: Lic. Janette Ramírez Vargas
Tutor de Forma: Lic. José Luis Claire

Cochabamba – Bolivia
2007

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO 1	
PRESENTACION DE LA PATOLOGIA Y EL TRATAMIENTO KINESICO FISICO APLICADO	
1.1. La patología y el tratamiento en el contexto que se ubica	2
1.2. Justificación.....	3
1.3. Objetivos de la presentación.....	4
1.3.1 Objetivos generales.....	4
1.3.2. Objetivos específicos.....	4
CAPITULO 2	
SUSTENTACION TEORICA	
2.1. Definición de danza.....	5
2.1.1. Splitte (apertura de piernas)	5
2.2. Fisiología del músculo.....	6
2.2.1 Componentes del tejido muscular.....	7
2.2.2. Biomecánica de los músculos.....	8
2.2.2.1. Propiedades biomecánicas.....	8
2.2.2.2. Estructura del músculo.....	9
2.3. Definición de flexibilidad.....	9
2.3.1. Tipos de flexibilidad.....	9
2.3.2. Factores limitantes de la flexibilidad.....	10
2.4. Pruebas para detectar retracciones musculares.....	11
2.5. Generalidades de los estiramientos.....	11
2.5.1. Terminología utilizada en los estiramientos.....	11
2.5.1.1. Definición.....	12
2.5.1.2. Clasificación de los estiramientos.....	12
2.6. Programa de ejercicios.....	13

CAPITULO 3

PROTOCOLO KINESICO FISICO

3.1. Tratamiento seguido.....	16
3.1.1. Ficha de evaluación.....	16
3.1.2. Cuadro de evolución.....	29
3.2. Conclusiones.....	40
3.3. Recomendaciones.....	41
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	42

ANEXOS

GLOSARIO

INTRODUCCIÓN

El cuerpo humano está formado por distintos niveles de organización estructural muy complejo, el cual necesita de un constante cuidado para su adecuado funcionamiento; de ahí que el estudio de los músculos es una parte importante dentro de cada estructura del organismo y esta diseñada para llevar a cabo una determinada función.

Por este motivo el presente trabajo de investigación abarca el estudio de los músculos de Miembro Inferior y está enfocado a mejorar la flexibilidad durante la realización del splitte (apertura de piernas).

El propósito de llevar a cabo dicho estudio, es prevenir futuras lesiones y así también se pretende corregir malas posturas debido a que estas niñas se encuentran en una etapa de desarrollo y crecimiento.

Por lo tanto, se tiene como objetivo principal elaborar un programa de ejercicios de elongación para incrementar la fuerza muscular necesaria en los movimientos que se practican en la danza.

El trabajo de investigación realizado, está dividido en tres capítulos: El primer capítulo aborda el contexto general, justificación y objetivos del trabajo.

El segundo capítulo revisa toda la sustentación teórica del trabajo y por último el tercer capítulo se enfoca en el Protocolo Kinésico Físico y el tratamiento así como las conclusiones y recomendaciones.

1.1. La patología y el tratamiento en el contexto que se ubica

El presente trabajo se ha efectuado en nueve niñas de 9 – 11 años de edad, que pertenecen a uno de los horarios de la Academia de Danza (infantil intermedio); a las cuales se les realizó una evaluación general, para conocer la amplitud y los ángulos de movimiento de las articulaciones que participan durante la realización del splitte, esto para poder identificar las retracciones musculares y la falta de flexibilidad, durante la elongación de los miembros inferiores y así poder determinar el tipo de tratamiento a aplicar en cada una de ellas.

Este trabajo ha sido efectuado a las niñas de la academia Dance Studio Jazz

Fundada en noviembre de 1989; esta institución cuenta con diez horarios que son:

- ▶ Infantil inicial
- ▶ Infantil Básico
- ▶ Infantil Intermedio
- ▶ Juvenil Inicial
- ▶ Infantil Medio
- ▶ Infantil Avanzado
- ▶ Juvenil Intermedio
- ▶ Juvenil Avanzado
- ▶ Mayores Intermedio
- ▶ Cuerpo de Baile

La Academia Dance Studio Jazz esta ubicada en la Hamiraya # 263