



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
PROGRAMA DE FISIOTERAPIA



**“PROGRAMA KINESICO BASADO EN EL
TERCER NIVEL DE PREVENCION APLICADO A
ESCAPULA ALADA EN LA ETAPA ESCOLAR”**

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

Autor: Lilian Gonzáles Terrazas
Tutor de Fondo: Lic. Janett Ramírez Vargas
Tutor de Forma: Lic. José Luís Claire F.

Cochabamba – Bolivia

2007

INDICE

INTRODUCCION	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 ubican	4
1.2 Justificación de la elección del caso	6
1.3 Objetivos de la presentación	7
1.3.1 Objetivo general.....	7
1.3.1 Objetivos específicos.....	7
CAPITULO 2	
SUSTENTACION TEORICA	
2.1 Anatomía de la cintura escapular	9
2.1.1 Clavícula	9
2.1.1.1 Caras.....	10
2.1.1.2 Bordes.....	11
2.1.1.3 Extremidad.....	11
2.1.2 Omoplato	12
2.1.2.1 Caras.....	12
2.1.2.2 Bordes.....	14
2.1.2.3 Ángulos.....	15
2.1.3 Articulación de cintura escapular	17
2.1.3.1 Articulación acromioclavicular.....	17
2.1.3.2 Articulación Escapulohumeral.....	17
2.1.3.3 Articulación escapulotoracica.....	18
2.1.3.4 Articulación esternoclavicular.....	18
2.1.4 Miología y sus funciones de la cintura escapular	19
2.1.5 Postura	21
2.1.5.1 Definición.....	21
2.1.5.2 Postura estática.....	21
2.1.5.3 Postura dinámica.....	21
2.1.5.4 Alteraciones posturales.....	21
2.1.5.5 Postura correcta.....	22
2.1.5.6 Postura incorrecta.....	22
2.1.6 Fisioterapia preventiva	22
2.1.6.1 Niveles de prevención.....	23
2.1.6.1.1 Nivel primario de prevención.....	23
2.1.6.1.2 Nivel secundario de prevención.....	23
2.1.6.1.3 Nivel terciario de prevención.....	23

2.1.6.2 Fisioterapia preventiva en la etapa escolar.....	24
2.1.6.2.1 Nivel primario de prevención en la etapa escolar.....	24
2.1.6.2.2 Higiene postural en la etapa escolar.....	24
2.1.6.2.3 Mobiliario escolar.....	25
2.1.6.2.4 Uso de mochilas.....	25
2.1.7 La patología	26
2.1.7.1 Escápula alada	26
2.1.7.1.1 Definición.....	26
2.1.7.1.2 Signos y síntomas.....	26
2.1.7.1.3 Etiología.....	26
2.1.8 Pruebas específicas de valoración muscular de cintura escapular	27
2.1.8.1 Trapecio superior.....	27
2.1.8.2 Trapecio medio.....	28
2.1.8.3 Trapecio inferior.....	28
2.1.8.4 Romboides mayor y menor.....	29
2.1.8.5 Angular o elevador de la escápula.....	30
2.1.8.6 Pectoral mayor (clavicular).....	30
2.1.8.7 Pectoral mayor (esternal).....	31
2.1.8.8 Pectoral menor.....	31
2.1.8.9 Serrato anterior o mayor.....	32
2.1.9 Tratamiento fisioterapéutico	33
2.1.9.1 Kinesioterapia	33
2.1.9.1.1 Definición.....	33
2.1.9.1.2 Objetivos de la Kinesioterapia.....	33
2.1.9.1.3 Clasificación de la kinesioterapia.....	34
2.1.10 Elongación muscular	35
2.1.10.1 Definición.....	35
2.1.10.2 Teoría de la elongación.....	35
2.1.10.3 Modalidades y tipos de elongación.....	39
2.1.10.4 Modalidades de elongación.....	41
2.1.11 Ejercicios de elongación	42
2.1.11.1 Trapecio.....	42
2.1.11.2 Pectoral menor.....	43
2.1.11.3 Pectoral mayor.....	44
2.1.11.4 Romboides.....	45
2.1.11.5 Elevador de la escápula.....	46
2.1.11.6 Serrato mayor.....	47
2.1.12 Fortalecimiento muscular	48
2.1.12.1 Consideraciones generales.....	48
2.1.12.2 Ejercicios isométricos.....	49
2.1.12.3 Ejercicio isotónico.....	50
2.1.12.4 Ejercicio excéntrico.....	50
2.1.12.5 Ejercicio isocinetico.....	51
2.1.12.6 Ejercicios de fortalecimiento.....	51

CAPITULO 3
PROTOCOLO KINESICO FISICO

3.1 El tratamiento seguido.....	53
3.1.1 Ficha de evaluación.....	56
3.1.2 Ficha de evolución.....	57
3.2 Conclusiones.....	66
3.3 Recomendaciones.....	67

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	68
--	-----------

ANEXOS

GLOSARIO

INTRODUCCIÓN

Durante la gestión I/II 2006 del mes abril se dio curso al convenio en los colegios fe y alegría, el colegio Cristo Redentor fue uno de los que abrió sus puertas para formar un gabinete de fisioterapia del área traumatología, en dicho establecimiento se inicio con la realización de evaluaciones kinésico físico por el lapso de un año en 270 alumnos, como resultado se obtuvo los siguientes porcentajes.

De la totalidad de alumnado, se encontró que un 77% de ellos presentan problemas músculos esqueléticos, donde un 29% tienen escápula alada. Sin embargo el trabajo no solo pretende buscar solución a la patología que aqueja bastante a los niños.

Asimismo se realizo *Fisioterapia Preventiva en sus tres niveles*, enfocado a los alumnos, al plantel docente e inclusive a todos los padres de familia de dicha unidad escolar.

El presente trabajo se inicio promocionando salud, proveyendo charlas informativas sobre las malas posturas que adoptan los niños durante la etapa escolar. (Ver Anexo: Imagen 1), a la vez se llego a orientar como debemos prevenir estas malas posturas con la aplicación de "HIGIENE POSTURAL", al mismo tiempo se facilitaron trípticos de las diferentes patologías encontradas en las evaluaciones kinesicas, de dicho establecimiento. (Ver Anexo: Imagen 2)

Finalizando con las charlas informativas y evaluaciones se continuó la tarea con el *tercer nivel de prevención* que esta basado en el tratamiento de dichas patologías, la labor procederá al tratamiento de escápula alada, con el objetivo de conservar el cuerpo en condiciones óptimas, ya que sin ella imposibilitamos su normal desarrollo y funcionamiento, y mas a un en niños que se encuentran en pleno desarrollo postural, las cuales en su gran mayoría se ven afectados por causas externas.

Con el trabajo propuesto se quiere dar a conocer los beneficios de la fisioterapia preventiva basado al tercer nivel en la etapa escolar y el tratamiento kinesioterapeutico de elongación y fortalecimiento para la patología ESCAPULA ALADA.

El trabajo realizado consta de las siguientes partes:

◆ Primera parte

La presentación de la patología, donde se presenta la justificación del porque se eligió la misma, los objetivos que desean conseguir en el desarrollo del trabajo.

◆ Segunda parte

Sustentación teórica, esta basada en una revisión bibliografica de distintos libros que nos ayudaran profundizar los conocimientos sobre el tema.

◆ Tercera parte

El programa seguido, en la cual una vez teniendo mayores conocimientos sobre el tema se pudo aplicar los conocimientos en un paciente que presenta dicha patología, viendo en esta una evolución.