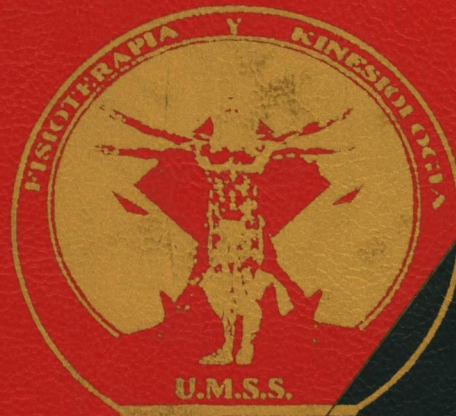




**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN
FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA**



**"APLICACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE YOGA Y
KINESIOTAPING PARA LA DISMINUCIÓN DEL DOLOR
PÉLVICO Y LUMBAR EN EL ÚLTIMO PERÍODO DE
GESTACIÓN EN MUJERES PRIMIGESTAS QUE ASISTEN
AL INSTITUTO BOLIVIANO DE YOGA DURANTE LA
PRIMERA GESTIÓN 2012"**

**Tesis de grado para obtener el título de
Licenciatura en Fisioterapia y Kinesiología**

AUTORA : Alejandra Wayra Oquendo Zeballos

TUTOR DE FONDO: Lic. Déry Mérida Córdova

TUTOR DE FORMA: Mgr. Jimmy Jiménez Tordoya

COCHABAMBA - BOLIVIA

2013



**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN
FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA**



**“APLICACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE YOGA Y
KINESIOTAPING PARA LA DISMINUCIÓN DEL DOLOR
PÉLVICO Y LUMBAR EN EL ÚLTIMO PERÍODO DE
GESTACIÓN EN MUJERES PRIMIGESTAS QUE ASISTEN
AL INSTITUTO BOLIVIANO DE YOGA DURANTE LA
PRIMERA GESTIÓN 2012”**

Tesis de grado para obtener el título de
Licenciatura en Fisioterapia y Kinesiología

AUTORA : Alejandra Wayra Oquendo Zeballos

TUTOR DE FONDO: Lic. Déry Mérida Córdova

TUTOR DE FORMA: Mgr. Jimmy Jiménez Tordoya

COCHABAMBA - BOLIVIA

2013

ÍNDICE

	Pág.
INTRODUCCIÓN	
CAPÍTULO I	
PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN	
1.1 Antecedentes del problema	1
1.2 Identificación del problema	2
1.3 Formulación del problema	3
1.4 Hipótesis	3
1.5.1 Objetivo general	3
1.5.2 Objetivo específicos	3
1.6 Justificación	4
CAPÍTULO II	
ANÁLISIS DE FUNDAMENTOS TEÓRICOS	
2.1 Anatomía	5
2.1.1 Cavidad abdominal	5
2.1.2 Diafragma torácico	5
2.1.3 Músculos	6
2.1.3.1 Músculos de la región abdominal	6
2.1.3.2 Músculos de la región posterior del tronco	11
2.1.4 Pelvis ósea	12
2.1.5 Movimientos de la pelvis	13
2.1.6 Anatomía y biomecánica del raquis lumbar	15
2.1.7 Influencia de la posición sobre las articulaciones de la cintura pélvica	18

	Pág.
2.2 Adaptaciones musculo esqueléticas durante el embarazo	19
2.2.1 Cambios biomecánicos en la pelvis	21
2.2.2 Cambios biomecánicos en la articulación sacro ilíaca	21
2.2.3 Cambios biomecánicos en la columna lumbar	22
2.3 Fisiopatología del dolor lumbar y pélvico	22
2.3.1 Características del dolor	24
2.3.2 Incapacidad asociada al dolor	25
2.3.3 Clasificación	26
2.3.4 Disfunción de la sínfisis púbica	26
2.4 Definición de Yoga	30
2.4.1 Yoga y reeducación postural	32
2.4.1.1 Cuidado con las posturas de hiper-extensión	32
2.4.2 Asanas	32
2.4.3 Las asanas para el embarazo	33
2.4.4 Conocimiento de la pelvis y los esfínteres	35
2.4.5 Pranayana (Respiración).	36
2.4.6 Relajación	38
2.4.7 Metodología en el Yoga	39
2.4.8 Biomecánica en el yoga	41
2.4.9 Movilidad y estabilidad de las articulaciones	42
2.4.9.1 Biomecánica del ying yang	42
2.4.9.2 Definición de estiramiento	43
2.4.9.3 Fisiología del estiramiento	44
2.4.9.4 Reflejos espinales	45
2.4.9.5 Método de estiramiento muscular	45

2.4.9.6 El huso muscular receptor del estiramiento	48
2.4.9.7 El huso muscular en Uttanasana	50
2.4.10 Inhibición recíproca	50
2.4.10.1 La biomecánica del Ying Yang	51
2.4.10.2 Inhibición recíproca – un Ying Yang fisiológico	51
2.5 Kinesiotaping	52
2.5.1 Historia del kinesiotaping	52
2.5.2 Daño muscular	52
2.5.3 Funciones fundamentales	53
2.5.4 Aplicación	54
2.5.5 La cinta alrededor del músculo	55

CAPÍTULO III

MÉTODO DE PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de investigación	56
3.2 Enfoque de investigación	56
3.3 Diseño de investigación	56
3.4 Delimitación de la muestra poblacional	57
3.4.1 Universo	57
3.4.2 Muestra de estudio	57
3.4.3 Muestreo	57
3.5 Identificación y operacionalización de las variables	58
3.6 Instrumentos de recolección de datos	58
3.7 Método de análisis de datos	58

CAPÍTULO IV

4. Procedimiento de investigación	59
4.1 FASE I. Plan diagnóstico	59
4.2 FASE II. Selección	59
4.3 FASE III. Planificación terapéutica	59

	Pág.
4.3.1 Poses de preparación	59
4.3.2 Poses de inicio	64
4.3.3 Apertores de la pelvis	70
4.3.4 Giros	74
4.3.5 Inclinación posterior	75
Propuesta de intervención	77

CAPÍTULO V

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Análisis de datos	91
Resultados esperados	108
5.1 Resultados esperados	117
CONCLUSIONES	119
RECOMENDACIONES	121

BIBLIOGRAFIA

ANEXOS