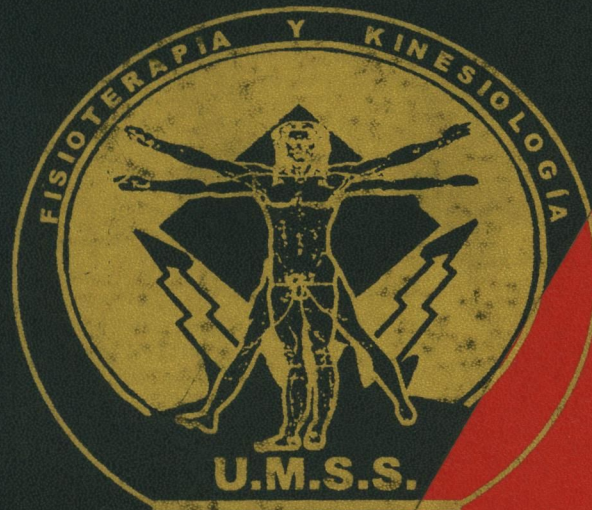




UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
CARRERA DE FISIOTERAPIA



**“PROPUESTA DE UNA FICHA DE EVALUACION Y UN
PROGRAMA DE ESTIRAMIENTOS ANALITICOS ASISTIDOS
PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD EN LOS MOVIMIENTOS
DEL TOBILLO EN BAILARINES DE LA DANZA CHACARERA
DEL SEXO MASCULINO DE 25 A 35 AÑOS DE EDAD”**

Proyecto de Grado para optar al
Título de Licenciatura en
Fisioterapia y Kinesología

Autor: Cristal Patricia Díaz Quispe
Tutor: Mgr. Carola Jacqueline Mariscal Duran

Cochabamba – Bolivia
2.013



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
CARRERA DE FISIOTERAPIA



**“PROPUESTA DE UNA FICHA DE EVALUACION Y UN
PROGRAMA DE ESTIRAMIENTOS ANALITICOS
ASISTIDOS PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD EN LOS
MOVIMIENTOS DEL TOBILLO EN BAILARINES DE LA
DANZA CHACARERA DEL SEXO MASCULINO DE 25 A 35
AÑOS DE EDAD”**

**Proyecto de Grado para optar al
Título de Licenciatura en
Fisioterapia y Kinesiología**

Autor: Cristal Patricia Díaz Quispe
Tutor d: Mgr. Carola Jacqueline Mariscal Duran

Cochabamba – Bolivia
2.013

ÍNDICE

	Pág.
INTRODUCCIÓN.....	10
CAPITULO I	
PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN	
1.1 Antecedentes.....	14
1.2 Justificación.....	15
1.3 Identificación del problema.....	16
1.4 Formulación del problema.....	18
1.5 Objetivos	
1.5.1 Objetivo general.....	18
1.5.1 Objetivo general.....	18
CAPITULO II	
PRESENTACIÓN DE FUNDAMENTOS TEÓRICOS	
2.1 Marco teórico conceptual.....	20
2.1.1 Anatomía.....	20
Osteología del miembro inferior.....	20
Tibia.....	20
Peroné.....	22
Tarso.....	22
Calcáneo.....	23
Cuboides.....	24
Escafoides.....	25
Cuneiformes o cuñas.....	26
Metatarso.....	27
2.1.2 ARTROLOGÍA.....	27
Articulaciones peronéo tibiales.....	28
Articulación peronéo tibial superior.....	28
Articulación peronéo tibial inferior.....	29
a) Ligamento interóseo.....	29
b) Ligamento anterior.....	30
c) Ligamento posterior.....	30
Ligamento interóseo de la pierna.....	31
Articulación del cuello del pie o articulación tibiotarsiana.....	31
Ligamentos laterales.....	34
Ligamento lateral externo.....	34
Ligamento lateral interno.....	35
Articulación astrágalo calcáneo posterior.....	36
Ligamentos	
Ligamento astrágalo calcáneo externo.....	36
Ligamento astrágalo calcáneo posterior.....	37
Ligamento astrágalo calcáneo interóseo.....	37
2.1.3 MIOLOGÍA.....	37
Músculo tríceps sural, gemelos.....	38
Músculo tríceps sural, soleo.....	40
Músculo tibial anterior.....	40

Músculo delgado plantar	41
Músculo peroneo anterior	42
Músculo extensor largo común de los dedos	42
Músculo peroneo lateral largo	43
Músculo peroneo lateral corto	44
Músculo extensor largo del primer dedo	45
Músculo flexor largo del dedo gordo	45
Músculo tibial posterior	46
Músculo flexor común de los dedos	47
2.1.4 BIOMECÁNICA DE TOBILLO	48
Triangulo de apoyo del pie	48
Transmisión de presiones	49
Reparto del peso del cuerpo	49
Movimientos del pie	50
Movimiento de flexión y extensión del tobillo	50
Movimiento de aducción y abducción de tobillo	51
Movimiento de supinación pronación	51
Movimientos de los dedos del pie	53
Estabilidad antero posterior del tobillo y factores limitantes de la flexo extensión .	53
La amplitud de los movimientos de flexo extensión	53
La estabilidad anteroposterior de la articulación tibio tarsiana y su coaptación	54
Estabilidad transversal de la articulación tibiotarsiana	55
2.1.5 Fisiología de las articulaciones peroneotibiales	57
2.1.6 Evaluación kinésica física	59
Ficha explicativa	59
Evaluación	59
2.1.7 Lesiones más frecuentes en tobillo	87
Esguince de tobillo	88
Tendinitis de aquiles	88
Tendinitis y tenosinovitis del flexor largo del dedo gordo	89
Lesiones musculares	89
Síndrome de la cola del astrágalo	90
Fascitis plantar	90
2.1.8 Flexibilidad y estiramiento	90
Metodología de un estiramiento	91
Estiramientos y estructura miotendinosa	91
Factores que limitan la flexibilidad	93
Acciones mecánicas del estiramiento	93
Modalidades y tipos de estiramiento	96
2.1.9 estiramientos analíticos asistidos	97
Definición	98
Propiedades de los tejidos blandos que afectan a la elongación	98
Propiedades neurofisiológicas del tejido contráctil	99
Efectos en el tejido muscular	99
Tipos de estiramientos específicos analíticos	100
Descripción de los estiramientos analíticos asistidos	101
Estiramiento del músculo tibial anterior	101

Estiramiento del músculo extensor largo del dedo gordo.....	102
Estiramiento del músculo extensor largo de los dedos.....	103
Estiramiento del músculo extensor corto de los dedos.....	103
Estiramiento de los músculos peronéos largo y corto	104
Estiramiento del músculo tríceps sural	105
Estiramiento del músculo tibial posterior.....	106
Estiramiento del flexor largo de los dedos	106
Estiramiento del musculo flexor largo del dedo gordo.....	107
Estiramientos analíticos activos.....	108
Estiramiento activo del tríceps sural y aponeurosis plantar	108
Estiramiento pasivo del tríceps sural con aponeurosis plantar	110
Estiramiento activo tríceps sural sobre calza con aponeurosis plantar.....	111
Estiramiento activo de soleo.....	112
Estiramiento activo de tibial posterior.....	113
Estiramiento activo de peronéo	114
Estiramiento activo de Peronéos.....	115
2.1.10 Folklore.....	116
2.1.11 Danza	117
2.1.12 Historia de la danza	118
2.1.13 Pasos de la danza	121
2.2 Marco teórico contextual.....	124
2.2.1 Fraternidad sol chaqueño.....	124
2.2.2 Fraternidad chaco y danza.....	126
2.2.3 Escuela de danza alma y malambo	126
CAPITULO III	
MARCO METOLÓGICO	
3.1 Tipo de investigación.....	128
3.2 Enfoque de la investigación.....	128
3.3 Diseño de la investigación.....	128
3.4 Operacionalización de variables	129
3.5 Delimitación de la muestra poblacional	133
3.5.1 Población	133
3.5.2 Muestra	133
3.5.3 Criterios de inclusión.....	133
3.5.4 Criterios de exclusión	134
3.6 Instrumentos de medición	134
3.6.1 Instrumentos de medición.....	134
3.7 Método de análisis de datos.....	135
CAPITULO IV	
PROPUESTA	
4.1 Ficha kinésica física.....	137
4.2 Programa de estiramientos analíticos asistidos	142
Objetivos.....	142
Calentamiento.....	142
Reglas para el estiramiento.....	143
Estiramientos analíticos pasivos.....	143
Estiramientos analíticos activos.....	153

4.3 ANALISIS DE RESULTADOS DE LA ENTREVISTA ESTRUCTURADA	174
4.4 ANALISIS DE RESULTADOS DE LA FICHA DE EVALUACIÓN KINÉSICA FÍSICA	187
Conclusiones.....	202
Recomendaciones	203
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	