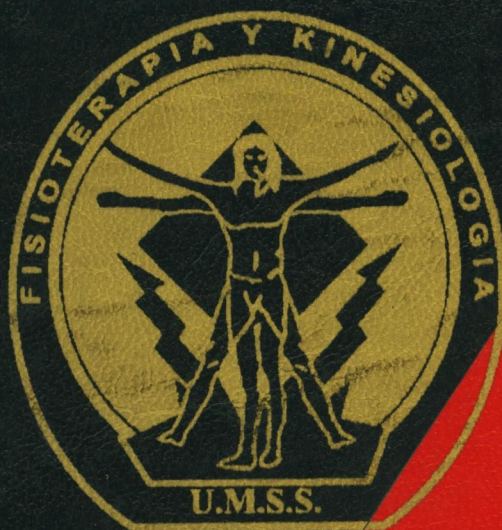




UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
CARRERA DE FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA



**PROGRAMA DE EJERCICIOS DE REEDUCACIÓN PROPIOCEPTIVA
DINÁMICA Y EL FORTALECIMIENTO MUSCULAR PARA MEJORAR
LA ESTABILIDAD ARTICULAR EN EL TOBILLO EN FUTBOLISTAS
DE LA CATEGORÍA PRIMERA 'A' DEL CLUB WILSTERMANN**

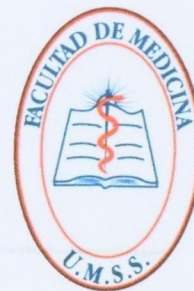
Trabajo dirigido presentado para optar al
Título de licenciado en Fisioterapia y
Kinesiología

AUTOR : Guido Flores Flores
DOCENTE DE FONDO : Lic. Raúl F. Limache Suruby
DOCENTE DE FORMA : Mgr. C. Jacqueline Mariscal D.

Cochabamba – Bolivia
2013



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
CARRERA DE FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA



**PROGRAMA DE EJERCICIOS DE REEDUCACIÓN PROPIOCEPTIVA
DINÁMICA Y EL FORTALECIMIENTO MUSCULAR PARA MEJORAR
LA ESTABILIDAD ARTICULAR EN EL TOBILLO EN FUTBOLISTAS
DE LA CATEGORIA PRIMERA 'A' DEL CLUB WILSTERMANN**

Trabajo dirigido presentado para optar al
Título de licenciado en Fisioterapia y
Kinesiología

AUTOR : Guido Flores Flores
DOCENTE DE FONDO : Lic. Raúl F. Limache Suruby
DOCENTE DE FORMA : Mgr. C. Jacqueline Mariscal D.

Cochabamba – Bolivia
2013

ÍNDICE

i. INTRODUCCIÓN.....	5
1.1 DIAGNÓSTICO CONTEXTUAL.....	6
1.2 DIAGNÓSTICO INSTITUCIONAL.....	6
1.2.1 Infraestructura.....	7
A) Ambientes propios.....	7
B) Ambientes en alquiler.....	8
1.2.2. Equipamiento.....	8
1.2.3. Materiales.....	9
1.2.4. Recursos humanos.....	10
ORGANIGRAMA DEL CLUB JORGE WILSTERMANN.....	12
1.3. DIAGNÓSTICO REFERIDO AL AREA DE INTERVENCIÓN.....	12
1.4. IDENTIFICACIÓN Y PRIORIZACIÓN DE LA ACTUAL PROBLEMÁTICA.....	13
1.4.1. Personas o poblaciones.....	13
1.4.2. Profesionales.....	13
1.4.3. Servicios.....	13
1.4.4. Infraestructura.....	13
1.4.5. Recursos kinésico físicos.....	13
1.5. OBJETIVOS.....	14
1.5.1 GENERAL.....	14
1.5.2 ESPECÍFICOS.....	14
1.6. JUSTIFICACIÓN.....	15
2. PRESENTACIÓN DEL PLAN DE INTERVENCIÓN.....	17
2.1. DEFINICIÓN CONCEPTUAL.....	17
2.2. BASES FISIOLÓGICAS DE LA PROPIOCEPCIÓN.....	18
2.3. PROPIOCEPTORES.....	18
2.4. VÍAS PROPIOCEPTIVAS.....	19
2.4.1. VÍAS DE LA SENSIBILIDAD PROPIOCEPTIVA.....	20
2.4.2. VÍAS DE LA SENSIBILIDAD EXTEROCEPTIVA.....	20
2.4.3. VÍAS CEREBELOSAS.....	20
2.3. VÍAS RETICULARES.....	21
2.4. VÍAS MOTORAS.....	21
2.4.1 VÍA CORTICOESPINAL PIRAMIDAL.....	21
2.4.2 SISTEMA EXTRAPIRAMIDAL.....	22

2.5. CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA REEDUCACIÓN PROPIOCEPTIVA.....	22
2.5.1 CONCEPTO DE INESTABILIDAD.....	22
2.6. REEDUCACIÓN PROPIOCEPTIVA.....	23
2.6.1. MÉTODOS VALORACIÓN DE LA PROPIOCEPCIÓN.....	24
A) TEST DE ROMBERG MODIFICADO.....	24
B) TEST DE LOS SALTOS.....	24
2.7. METODOLOGÍA.....	25
2.7.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	25
2.7.2. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.....	25
2.7.3. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	25
2.8. DELIMITACIÓN DE LA MUESTRA POBLACIONAL.....	25
2.8.1. POBLACIÓN.....	25
2.8.2 MUESTRA.....	25
2.9. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	26
2.9.1. Técnicas.....	26
2.9.2. Instrumentos.....	26
2.9.3 TEST DE ROMBERG MODIFICADO (ESTABILIDAD ESTÁTICA).....	26
a) Descripción de la prueba.....	26
2.9.4. TEST DE LOS SALTOS (ESTABILIDAD DINÁMICA).....	27
a) Descripción de la prueba.....	27
2.10. PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.....	27
2.11. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES Y TAREAS.....	28
2.11.1. PROGRAMA DE EJERCICIOS DE REEDUCACIÓN PROPIOCEPTIVA.....	28
1) Ejercicios de fortalecimiento para la musculatura del tobillo.....	28
2) Ejercicios propioceptivos.....	28
3) Ejercicios de reeducación propioceptiva específica con apoyo unipodal.....	29
2.11.2. GUÍA DEL PROGRAMA DE EJERCICIOS DE REEDUCACIÓN PROPIOCEPTIVA.....	31
2.12. PROGRAMA DE ACTIVIDADES.....	33
2.13. RECURSOS.....	34
2.14. RESULTADOS.....	34
2.15. CONCLUSIONES.....	36
2.16. RECOMENDACIONES.....	37
BIBLIOGRAFÍA.....	38

ANEXOS