

## TABLA DE CONTENIDOS

Índice de tablas	vi
Índice de ilustraciones	vii
Resumen	viii
Abstract	ix
I. Introducción	10
II. Pregunta de investigación	12
III. Objetivos	13
III.1 General	13
III.2 Específicos	13
IV. Hipótesis	14
V. Revisión de la literatura	15
VI. Metodología	22
VI.1 Características del estudio	22
VI.2 Selección de la muestra y reclutamiento de los participantes	22
VI.3 Criterios de inclusión	22
VI.4 Criterios de exclusión	22
VI.5 Procedimientos	23
VI.5.1 Reclutamiento	23
VI.5.2 Evaluación	24
VI.5.2.1 Acortamiento del psoas	25
VI.5.2.2 Activación de erectores espinales	25

VI.5.2.3 Estabilidad lumbopélvica	27
VI.5.3 Intervención	28
VI.5.3.1 Entrenamiento para estabilidad lumbopélvica	29
VI.5.3.2 Facilitación neuromuscular propioceptiva	30
VI.5.5 Análisis estadístico	31
VII. Resultados	32
VII.1 Estabilidad lumbopélvica	32
VII.2 Activación de Erectores Espinales	33
VII.3 Longitud del Psoas Mayor	35
VIII. Discusión	37
IX. Conclusiones	45
X. Referencias bibliográficas	47
Anexos	52

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Datos antropométricos de GC - GE y de dolor lumbar	25
Tabla 2. Resumen de fases y actividades de las sesiones	30

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Figura 1 Flujograma	24
Figura 2 Esquema sobre la intervención recibida por GC-GE	28
Figura 3 Test de Habets	33
Figura 4 Fase de ascenso Puente	34
Figura 5 Fase de mantención Puente	34
Figura 6 Fase de descenso Puente	35
Figura 7 Test de Thomas	36