

ÍNDICE

I.	Índice de Figuras	Pág. vi
II.	Índice de Cuadros	Pág. vii
III.	Abreviaturas	Pág. ix
IV.	Resumen	Pág. x
V.	Introducción	Pág. 1
VI.	Planteamiento del Tema	Pág. 3
	1. Objetivos	Pág. 3
	1.1.Objetivo General	Pág. 3
	1.2.Objetivos Específicos	Pág. 3
	2. Hipótesis	Pág. 4
VII.	Marco Teórico	Pág. 5
	1. Características del Tendón- Músculo	Pág. 5
	2. Efectos del aumento de la temperatura sobre diferentes tejidos	Pág. 7
	3. Características del Sistema Miofascial	Pág. 8
	3.1. Fascia	Pág. 8

3.1.1. Fascia Superficial	Pág. 9
3.1.2. Fascia Profunda	Pág. 10
3.2. Roles de la Fascia	Pág. 10
3.3. Mecánica Fascial	Pág. 11
3.4. Fascia de Miembro Inferior	Pág. 11
3.4.1. Fascia del Muslo	Pág. 12
3.4.2. Fascia de la Pierna	Pág. 12
3.5. Restricción Miofascial	Pág. 14
3.6. Evaluación Fascia Posterior del Muslo	Pág. 15
4. Musculatura Isquiotibial	Pág. 17
4.1. Anatomía Isquiotibial	Pág. 17
4.1.1. Músculo Semimenbranoso	Pág. 18
4.1.2. Músculo Semitendinoso	Pág. 18
4.1.3. Músculo Bíceps Femoral	Pág. 19
4.2. Función Musculatura Isquiotibial	Pág. 20
5. Síndrome de Acortamiento Isquiotibial	Pág. 22
6. Evaluación Acortamiento	Pág. 24

Isquiotibial		
7. Tratamiento Síndrome	Pág. 27
Acortamiento Isquiotibial		
7.1. Facilitación	Pág. 28
Neuromuscular Propioceptiva		
7.1.1. Mecanismos	Pág. 29
Fisiológicos Propuestos		
7.1.2. Técnicas de	Pág. 33
Facilitación		
Neuromuscular		
Propioceptiva		
7.1.3. Forma de Aplicación	Pág. 34
FNP de Estiramiento		
7.2. Tratamiento de	Pág. 36
Restricción Miofascial		
8. Acortamiento Isquiotibial,	Pág. 39
FNP y Liberación Miofascial		
VIII. Marco Metodológico	Pág. 41
1. Variables	Pág. 41
1.1. Variable Dependiente	Pág. 41
1.2. Variable Independiente	Pág. 42
2. Diseño de Estudio	Pág. 43
2.1. Tipo de Estudio	Pág. 43
2.2. Tipo de Muestra	Pág. 44

2.3.	Criterios de Inclusión	Pág. 44
2.4.	Criterio de Exclusión	Pág. 45
3.	Técnica e Instrumentación	Pág. 45
3.1.	Consentimiento Informado	Pág. 45
3.2.	Antecedentes Personales	Pág. 46
3.3.	Cuestionario Internacional de Actividad Física	Pág. 46
3.4.	Calentamiento Previo	Pág. 47
3.5.	Determinación dominancia miembro inferior	Pág. 47
3.6.	Prueba de extensión Pasivo de Rodilla	Pág. 47
3.7.	Técnica de FNP Contractrelax	Pág. 49
3.8.	Evaluación de ROM pasivo de extensión de rodilla	Pág. 50
3.9.	Evaluación Miofascial posterior de Muslo	Pág. 50
3.10.	Técnica de Liberación Miofascial Deslizamiento Longitudinal	Pág. 51

3.11. Evaluación final de ROM pasivo de extensión de rodilla	Pág. 51
4. Plan de Análisis Estadístico	Pág. 52
IX. Resultados	Pág. 53
X. Discusión	Pág. 63
XI. Conclusión	Pág. 70
XII. Bibliografía	Pág. 71
XIII. Anexos	Pág. 80
XIV. Apéndices	Pág. 85

I. ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Curva de carga-elongación para el tendón de conejo tensado hasta el colapso. Extraído de Nordin, M. Frankel, V. (2001)	Pág. 7
Figura 2: Distribución fascia miembro inferior. Extraído de Paoletti, S. (2006)	Pág. 13
Figura 3: Evaluación de fascia posterior de muslo. Extraído de Paoletti, S. (2006)	Pág. 16
Figura 4: Musculatura Isquiotibial. Extraído de Latarjert-Ruiz Liard. (2005)	Pág. 20
Figura 5: Mecanismo de Inhibición Autogénica. Extraído de Sharman, M. (2006)	Pág. 31
Figura 6: Mecanismo de Inhibición Recíproca. Extraído de Sharman, M. (2006)	Pág. 32
Figura 7: Deslizamiento longitudinal en muslo. Extraído desde Pilat, A. (1998)	Pág. 37

II. ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1: Prevalencia de acortamiento isquiotibial en la muestra.	Pág. 53
Cuadro 2: Distribución según porcentaje de rango de edad de la muestra, mostrado en grupo estudio y control.	Pág. 54
Cuadro 3: Distribución según porcentaje de rango de altura de la muestra, mostrado en grupo estudio y control.	Pág. 55
Cuadro 4: Distribución según porcentaje de rango de peso de la muestra, mostrado en grupo estudio y control.	Pág. 56
Cuadro 5: Niveles de actividad física de la muestra, mostrado en grupo estudio y control, según IPAQ.	Pág. 57
Cuadro 6: ROM de extensión de rodilla en las evaluaciones pre técnica, post FNP Contractrelax y post Liberación miofascial, en el grupo Estudio y grupo Control.	Pág. 58
Cuadro 7: Variación de ROM entre evaluaciones pre técnicas y post FNP Contractrelax y entre post FNP Contractrelax y post Liberación Miofascial en el grupo Estudio.	Pág. 59
Cuadro 8: Test de comparaciones múltiples mediante el método de Tukey.	Pág. 61

Cuadro 9: Caracterización del grupo Estudio en Edad, IMC y Nivel de Actividad física.	Pág. 87
.....	
Cuadro 10: Caracterización del grupo Control en Edad, IMC y Actividad física.	Pág. 87
.....	
Cuadro 11: Variaciones de ROM de extensión de rodilla entre Pre técnica y aplicación de FNP Contractrelax en el grupo estudio.	Pág. 88
.....	
Cuadro 12: Variaciones de ROM de extensión de rodilla entre Pre técnica y aplicación de FNP Contractrelax en el grupo control.	Pág. 88
.....	
Cuadro 13: Variaciones de ROM de extensión de rodilla entre Post aplicación FNP Contractrelax y Liberación Miofascial en el grupo estudio.	Pág. 89
.....	
Cuadro 14: Variaciones de ROM de extensión de rodilla entre Post aplicación FNP Contractrelax y Liberación Miofascial en el grupo control.	Pág. 90
.....	
Cuadro 15: Medias de ROM en evaluaciones pre técnica, post FNP y post Liberación Miofascial, para el grupo Estudio y Control.	Pág. 91
.....	

III. ABREVIATURAS

-MTN: -Motoneurona

ANOVA: Analisis of Variance (Análisis de Varianza)

DS: Desviación Estándar

EVA: Escala Verbal Análoga

FNP: Facilitación Neuromuscular Propioceptiva

Kg: Kilogramos

M: Músculo

MTN: Motoneurona

OTG: Órgano Tendinoso de Golgi

PKE: Test de Extensión Pasiva de Rodilla

ROM: Rango de Movimiento