

EFFECTO INMEDIATO DE LA APLICACIÓN DE LAS TÉCNICAS CONTRACTRELAX JUNTO CON DESLIZAMIENTO LONGITUDINAL, EN LA FLEXIBILIDAD DE LA MUSCULATURA ISQUIOTIBIAL, EN ESTUDIANTES DE KINESIOLOGÍA ENTRE 20 Y 26 AÑOS, DE LA UNIVERSIDAD DE TALCA

**CARMEN GLORIA BATEMAN PÉREZ
ANDREA POBLETE ACUÑA
LICENCIADO EN KINESIOLOGIA**

RESUMEN

Introducción: Las limitaciones en la movilidad articular, por lo general son debidas a alteraciones de la longitud muscular, siendo una de ellas el acortamiento del grupo muscular isquiotibial, el que puede traer consigo consecuencias posturales y riesgo de lesiones músculo esqueléticas. Para tratar este acortamiento son utilizadas técnicas de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (FNP), las que generan cambios en el rango de movimiento (ROM) en forma aguda. Existen técnicas que pueden ser utilizadas para complementar el cambio en el ROM, como es el caso de técnicas de Liberación Miofascial, ya que la presencia de restricciones miofasciales se asocia a limitaciones articulares. El propósito de este estudio fue conocer el efecto inmediato de la aplicación de las técnicas Contractrelax junto con Deslizamiento Longitudinal en la flexibilidad de la musculatura isquiotibial. **Materiales y métodos:** Participaron 16 sujetos de sexo masculino (23.12 años), 8 del grupo estudio y 8 del grupo control, con presencia de acortamiento isquiotibial, según la prueba de extensión pasiva de rodilla. El ROM de extensión de rodilla fue medido; previo a la aplicación de técnicas de estiramiento, posterior a la aplicación de FNP Contractrelax y posterior a la aplicación de Liberación Miofascial Deslizamiento Longitudinal. **Resultados:** Se encontraron diferencias significativas (valor $p=0.05$) en el ROM de extensión de rodilla entre las evaluaciones pre técnica y post Liberación Miofascial en el grupo estudio, no existiendo diferencias significativas (valor $p=0.99$) en el ROM de extensión de rodilla entre la técnica FNP Contractrelax y Liberación Miofascial. Respecto al grupo control, hubo diferencias significativas (valor $p=0.04$) en el ROM de extensión de rodilla tras la aplicación de ambas técnicas. **Conclusión:** La aplicación de la técnica FNP Contractrelax no genera aumento significativo en el ROM de extensión de rodilla, sin embargo, al complementar

dicha técnica con la técnica de Liberación Miofascial deslizamiento longitudinal, el aumento de ROM de extensión de rodilla es significativo. Es necesario realizar estudios que incluyan diferentes técnicas de Liberación Miofascial, para determinar la efectividad real de esta como complemento a la FNP.