

TABLA DE CONTENIDOS

Contenidos	Página
Resumen	1
1. Introducción	2
2. Marco Teórico	5
2.1 Dolor Lumbar	5
2.2 Fascia	8
2.3 Biomecánica de la Fascia	13
2.4 Propiedades Contráctiles	14
2.5 La Fascia en el Dolor Lumbar	15
2.6 Fascia y el Fenómeno de Tenseguridad	19
2.7 Fascia y Equilibrio Postural	20
2.8 Liberación Miofascial	21

2.9 Técnicas de Liberación Miofascial	22
2.9.1 Desplazamiento en forma de “J”	23
2.9.2 Desplazamiento Longitudinal	24
2.9.3 Desplazamiento Transverso	25
2.9.4 Manos Cruzadas	26
3. Hipótesis	28
4. Objetivos	29
4.1 Objetivo General	29
4.2 Objetivos Específicos	29
5. Materiales y Métodos	30
5.1 Diseño de Estudio	30
5.2 Población	30
5.3 Muestra	31
5.4 Criterios de Selección	32
5.4.1 Criterios de inclusión	32
5.4.2 Criterios de exclusión	33
5.5 Variables de Estudio	34
5.5.1 Independientes	34

5.5.2 Dependientes	34
5.6 Técnica e Instrumentación	35
5.7 Procedimientos	37
5.8 Análisis Estadístico	38
5.9 Aspectos Éticos	39
6. Resultados	40
6.1 Escala Visual Análoga	40
6.2 Umbral de Presión Doloroso	41
6.3 Flexibilidad	43
6.4 Adherencias Miofasciales	44
7. Discusión	46
8. Conclusión	50
9. Proyecciones de la Investigación	52
10. Bibliografía	54

11. Anexos	64
11.1 Tabla de Procedimiento	64
11.2 Consentimiento Informado	65
11.3 Encuesta	69

LISTA DE IMAGENES Y GRÁFICOS

Imagen 1: Subdivisión de las capas fasciales a nivel lumbar

Imagen 2: Desplazamiento en forma de “J”

Imagen 3: Desplazamiento Longitudinal

Imagen 4: Desplazamiento Transverso

Imagen 5: Manos Cruzadas

Gráfico 1: Escala Visual Análoga Grupo experimental v/s Grupo Control

Gráfico 2: Algómetro de Presión Grupo Control v/s Grupo Experimental

Gráfico 3: Test de Flexibilidad de Tronco, Grupo Control v/s Grupo Experimental

Gráfico 4: Adherencias Miofasciales en el total de la muestra

ABREVIATURAS

1. **EVA:** Escala Visual Análoga
2. **FTL:** Fascia Tóraco-Lumbar
3. **HA:** Acido Hialurónico
4. **MEC:** Matriz Extra-celular
5. **NMDA:** N-Metil-D-Aspartato
6. **AVRM:** Análisis de Varianza de Medidas Repetidas
7. **MPQ:** Cuestionario de dolor de McGill
8. **APP:** Algómetro por Presión