



TEST DE ACORTAMIENTOS MUSCULARES

Pasos de la técnica:

1. Se realizan las pruebas de acortamiento muscular en los movimientos contrarios a los que realizan los músculos que se pretende valorar.
2. Se comprueban de forma unilateral los grados de movilidad articular que permite cada grupo muscular y se compara en cada lado a fin de constatar las diferencias.
3. Los resultados obtenidos pueden dar una reducción de movilidad articular por acortamiento muscular. Después se puede comprobar la potencia de ambos lados para confirmar el lado de la debilidad muscular.

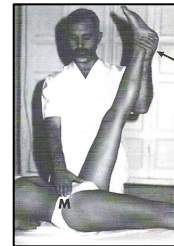
Para realizar una buena valoración no podemos sobrepasar el límite en el que observamos una ligera tensión muscular. Se debe comparar el ángulo de movilidad adquirido con la extremidad contraria y determinar el grado de acortamiento muscular en base a la posible amplitud de la articulación.

Como medida de valoración podemos utilizar el siguiente ejemplo:

	DERECHA	IZQUIERDA
Isquiotibiales	1	3
Rotadores externos de cadera	2	1

1: Poco Acortado 2: Acortado 3: Muy Acortado

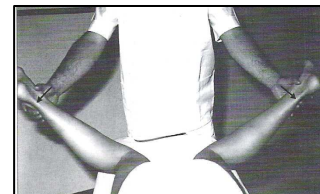
1. **Isquiotibiales.-** Elevar la pierna progresivamente mientras con la otra mano en la cadera contraria se aprecia el tope de tensión muscular (ligero movimiento). En ese momento parar y valorar el grado de acortamiento.



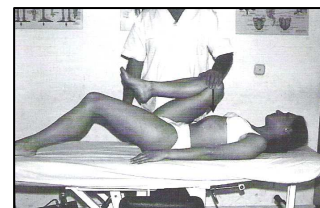
2. **Rotadores internos de cadera con flexión de rodilla a 90°.-** En decúbito prono presionar los tobillos en sentido descendente hasta notar la tensión del músculo en reposo.



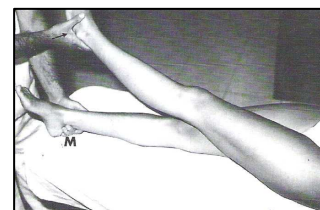
3. **Rotadores externos de cadera con flexión de rodilla a 90°.-** En decúbito prono con las piernas flexionadas, colocar las manos sobre la parte interna de los tobillos imprimiendo un movimiento bilateral hacia los lados.



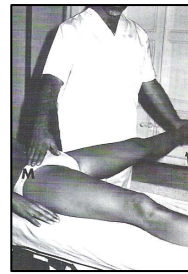
4. **Psoas.-** Realizar una flexión máxima de cadera y rodilla observando si se eleva la otra pierna que descansa sobre la camilla. Si esto ocurre nos indica un grado de acortamiento muscular.



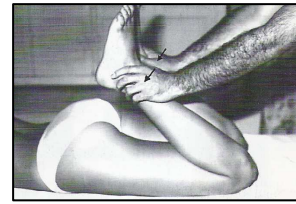
5. **Abductores.-** En decúbito supino, coger la extremidad inferior con una mano realizando un movimiento de aproximación al eje central del cuerpo y con la otra mano, colocada sobre el tobillo de la pierna contraria, comprueba el movimiento pélvico, observando el ángulo articular conseguido. Realizar la prueba comparativa en la otra pierna.



6. **Aductores.-** Coger la extremidad inferior realizando una separación del eje central, mientras que con la otra mano sobre la cadera contraria comprueba el movimiento pélvico que nos indica el ángulo articular permitido por la tensión muscular.



7. **Cuadriceps.-** Coger ambos tobillos flexionando las rodillas al máximo que permita y observar la distancia de los talones a los glúteos determinando el acortamiento muscular.



8. **Rotadores internos y externos de cadera a 0°.-** Observar la rotación interna de las piernas. Si comprobamos que uno o dos pies están rotados nos informa del acortamiento muscular.

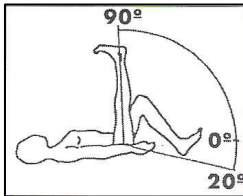


9. **Rotadores internos del hombro a 90°.-** En decúbito supino con los brazos a 90° valorar la amplitud mediante la rotación externa.

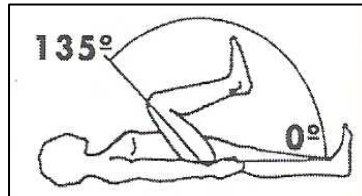
10. **Rotadores externos del hombro a 90°.-** En decúbito supino con los brazos a 90° valorar la amplitud mediante la rotación interna del hombro.

Límites máximos de amplitud articular

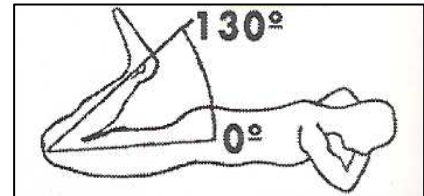
Isquiotibiales



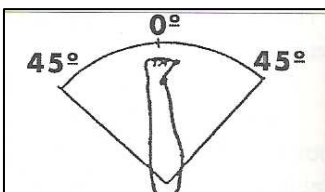
Psoas



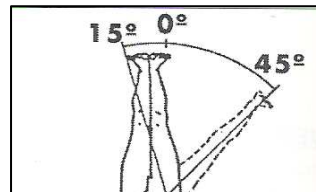
Cuadríceps



Rotadores int. y ext. Cadera



Abductores/Adductores



Rot. Int. y Ext. De Hombro

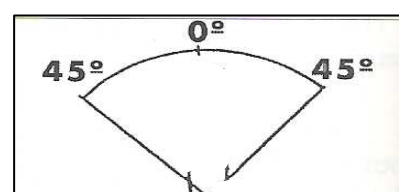


Tabla de batería muscular

Edad:

Sexo:

Grupo Muscular	Dcho.	Izdo.	Grupo Muscular	Dcho.	Izdo.
Isquiotibiales			Psoas		
Rot. Ext. Cadera a 90°			Rot. Int. Cadera a 90°		
Abductores			Aductores		
Cuadríceps					
Rot. Int. Cadera a 0°			Rot. Int. Hombro a 90°		
Rot. Ext. Cadera a 0°			Rot. Ext. Hombro a 90°		

1: Poco acortado

2: Acortado

3: Muy acortado