



mTraining
by Minerva

Informe

Nombre: Tania Ruiz Fernández

Diagnóstico previo: Rectificación cervical y dolor de espalda.

OBSERVACIONES

La valoración comienza con una visualización de la postura. Se aprecia como tiene una lordosis lumbar acentuada a causa del desplazamiento del peso hacia la parte delantera del pie. Esto a su vez, genera mayor cifosis dorsal que posteriormente acaba compensándose con una rectificación de cuello.

Se aprecia una pequeña rotación de cuello hacia la derecha en la estática. Esto puede provocar compensaciones en el trabajo muscular a nivel de activación. La paciente reporta mayor dolor en la parte izquierda de manera general. Cuando se pide una flexión de cuello, se aprecia que existe una mayor activación en el lado izquierdo. Si observamos las contracciones musculares de la prueba, podemos apreciar que tiene sobreactivación en el trapecio superior izquierdo y una baja activación en el ECOM (esternocleidomastoideo) izquierdo. Observa la diferencia de μ V en tabla 1 de máxima contracción de la prueba y máxima contracción histórica. Nos indicaría que la musculatura no trabaja de manera simétrica.

Comparativa de postura tras aplicar información de corrección postural



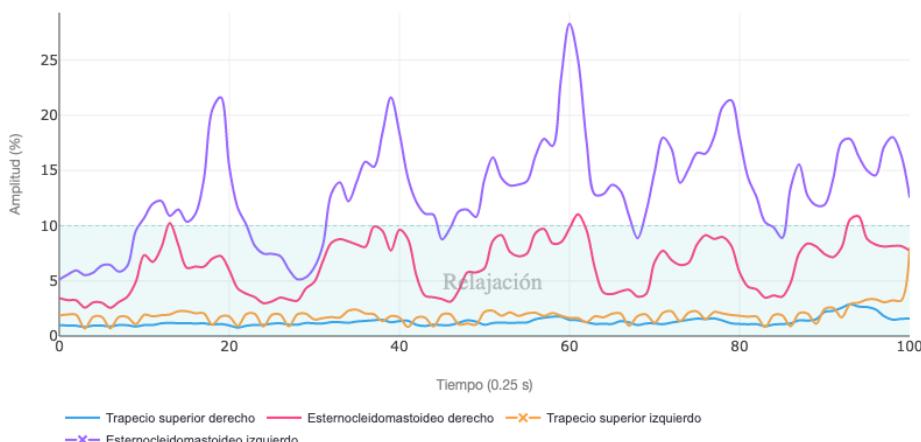


Tabla 1: Resultados de la flexión de cuello

	Lesionado	RMS	RMS por segundo	Máx. contracción prueba	Máx. contracción histórica
Trapecio superior derecho		6.11 µV	0.17 µV/s	12.87 µV	368.22 µV
Esternocleidomastoideo derecho		16.26 µV	0.44 µV/s	51.15 µV	120.17 µV
Trapecio superior izquierdo	x	7.79 µV	0.21 µV/s	25.17 µV	415.14 µV
Esternocleidomastoideo izquierdo	x	19.85 µV	0.54 µV/s	62.24 µV	85.92 µV

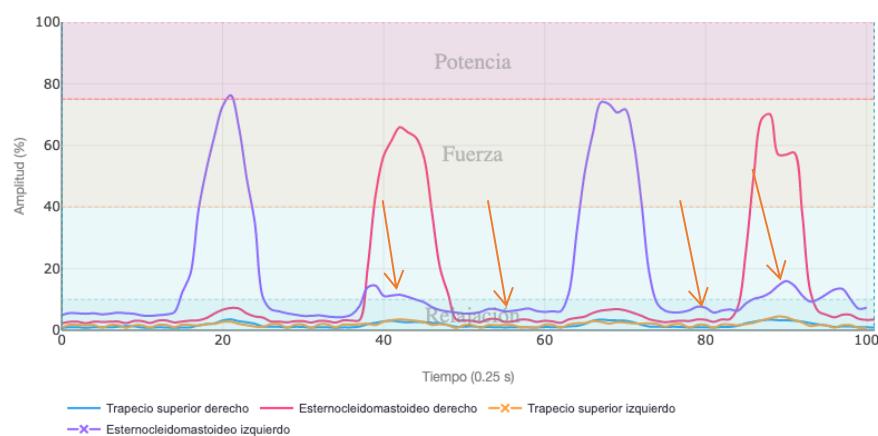
Al demandar una extensión cervical, el ECOM izquierdo trabaja muy por encima del derecho. Al trabajar bajo unos parámetros más elevados, se fatiga antes y por tanto tiene más tendencia a sentir sobrecarga y dolor.

5 extensiones de cuello



Cuando se valora la rotación, podemos observar que el ECOM izquierdo interviene cuando rotamos el cuello hacia la izquierda, esto significa que no tiene puntos claros de relajación y que está continuamente trabajando.

4 rotaciones de cuello (Derecha – Izquierda)

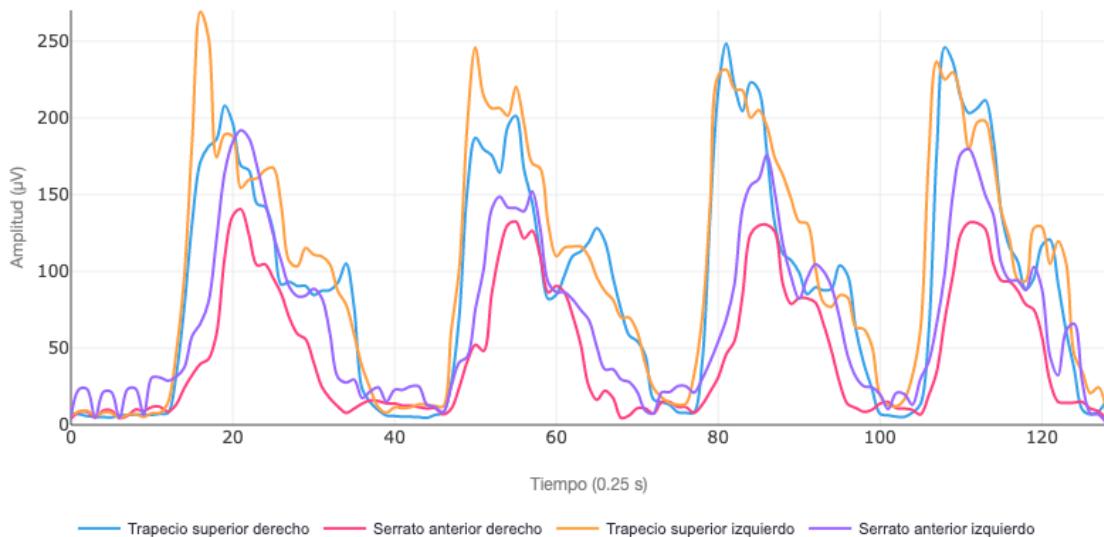




mTraining
by Minerva

Analizando el arco de movimiento del hombro, se detecta que existe una sobreactivación de la musculatura del trapecio superior. A simple vista no hay encogimiento de hombro pero los resultados con el electromiógrafo arrojan que la activación es alta.

Arco de movimiento



Un correcto patrón de movimiento se representaría en la gráfica con una mayor activación de los serratos (líneas morada y rosa) y menor de los trapecios (líneas azul y amarilla).

Conclusión:

- Se debe mejorar la conciencia postural comenzando por la posición de la cadera.
- Es necesario mejorar el tono del core.
- Para disminuir la retracción de hombro se debe flexibilizar el pectoral.
- Se requiere el aprendizaje de un patrón de movimiento correcto en la elevación de los brazos.
- Para aliviar la tensión del ECOM y trapecio izquierdo se recomienda trabajar la percepción de la posición de la cabeza en estático.
- Se debe mejorar la fuerza de la musculatura de la espalda para evitar la pronta fatiga a la hora de realizar diferentes acciones con los brazos.
- Es recomendable comenzar trabajando en sedestación y saltar a bipedestación ya que la intervención de los ECOM y la postura está más controlada.