

Nombre: Antonio Velasco Gamero

Anamnesis

Artosis en tren inferior
Dolor lumbar y estenosis medular

OBSERVACIONES

Se aprecia una reducción en la movilidad pélvica que le mantiene el tronco inclinado ligeramente adelante, lo que fomenta la fatiga muscular de la zona lumbar por estar constantemente activa dicha masa muscular.

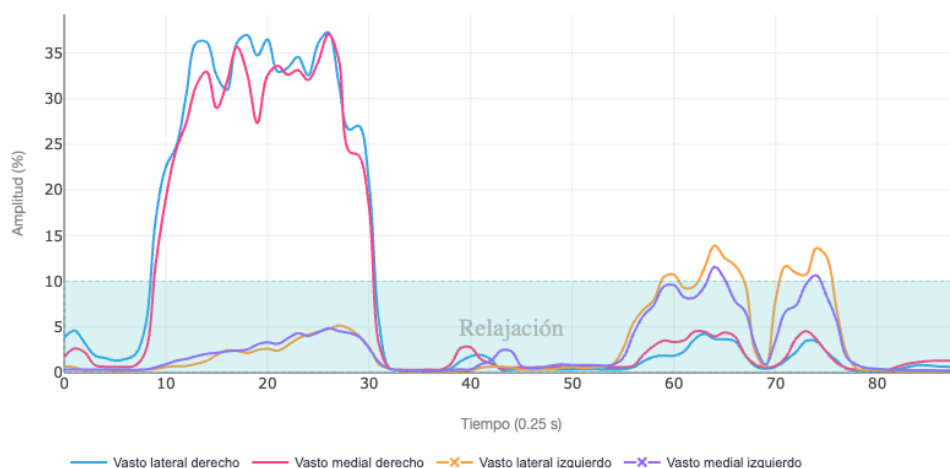
La cadena muscular posterior puede disminuir la tensión si se progresa hacia una corrección postural tanto en la estática como en la marcha.

Se procede a valorar la activación muscular de los extensores de rodilla para comparar la ratio entre la pierna afectada (izquierda) y la pierna no afectada (derecha).

En valor absoluto, el reclutamiento de la musculatura en pierna afectada (p.a.) es bastante inferior al evaluar una contracción máxima voluntaria.

La activación de pierna izquierda es menos de la mitad que la de la pierna no afectada.

Extensión de rodilla isométrica (Gráfica 1)





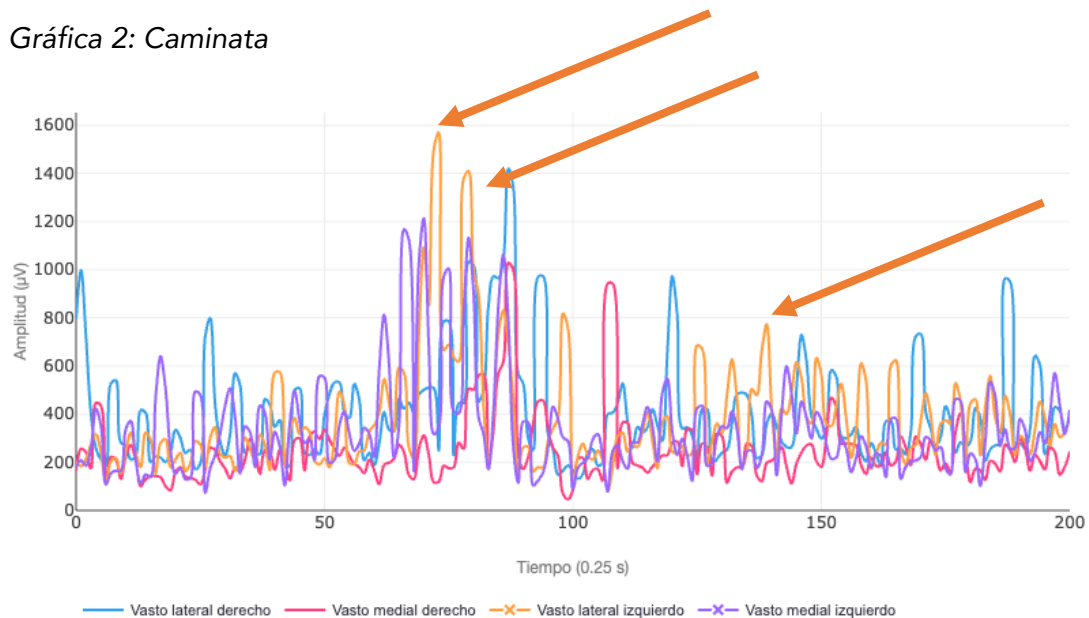
mTraining
by Minerva

Uno de nuestros objetivos es tratar de aumentar la fuerza muscular especialmente de la pierna izquierda de cara a generar una marcha equilibrada.

Otro movimiento importante valorado es una caminata libre en la cual se observa una basculación pronunciada del peso de una pierna a otra. Esto provoca que la persona tenga más fase de apoyo monopodal y que, por consiguiente, sea menos estable y tenga mayor probabilidad de caída.

Si se observa la gráfica 2, se ve reflejado en los picos más altos esos momentos de tambaleo o basculación. Se aprecian las activaciones para reequilibrar sobre todo en pierna izquierda (líneas amarilla y morada)

Gráfica 2: Caminata

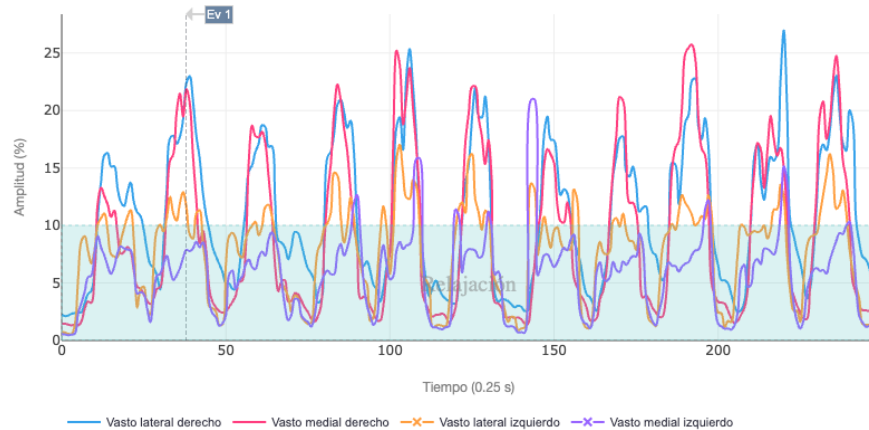


Se procedió a evaluar la sentadilla con anclaje en barra (gráfica 3) como posible ejercicio para tonificar las piernas, mejorar los extensores de cadera, así como la autonomía para levantarse-sentarse de manera libre y sin ayuda.

Se vio como una opción óptima al poder ofrecer una corrección fácil del gesto y el feedback necesario para poder equilibrar el trabajo de las dos piernas.

Este resultado nos arroja la necesidad de trabajar el vasto interno de manera aislada.

Gráfica 3: sentadilla bipodal con anclaje en barra



CONCLUSIÓN

Es necesario mejorar la extensión de cadera, para que su postura en estático no sea inclinada adelante, si no en la línea de su columna para que la cadena posterior no esté constantemente trabajando.

Debe aprender a activar el transverso para generar tono muscular en la musculatura del tronco que le ayude a estabilizar la zona lumbar

Se aprecia vital mejorar la movilidad pélvica y la flexibilidad de la cadena muscular anterior y posterior del tren inferior.

Reeducar la marcha a través del aumento de la fuerza muscular de core y tren inferior.