

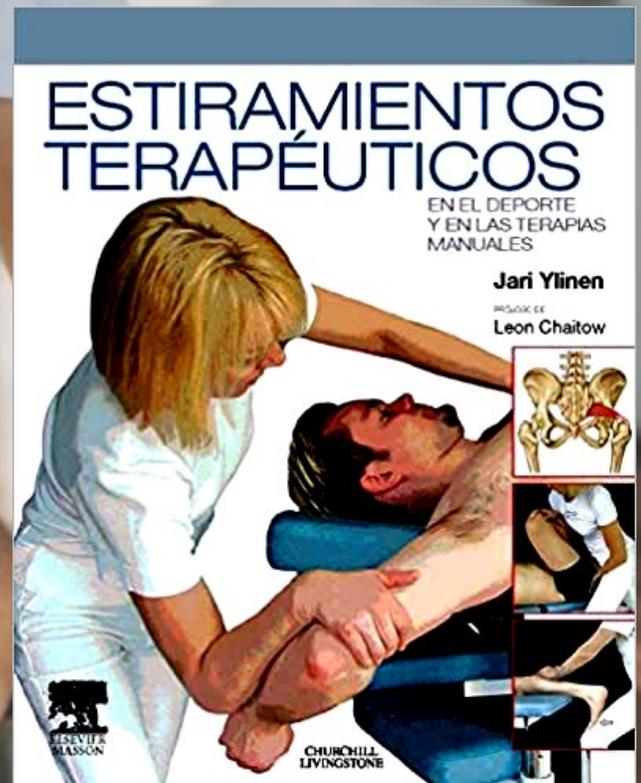
ESTIRAMIENTOS TERAPÉUTICOS EN EL DEPORTE Y EN LAS TERAPIAS MANUALES

AGOSTO



AL CUIDADO DE LOS TEJIDOS BLANDOS

Este libro presenta una revisión rigurosa de los efectos saludables de los estiramientos terapéuticos y muestra de forma comparativa las diferentes técnicas de estiramientos. El autor expone las bases teóricas y los mecanismos fisiológicos y fundamenta de forma científica cómo esta técnica juega un papel importante en el cuidado de los tejidos blandos. Los ejercicios de estiramientos terapéuticos son imprescindibles para obtener fuerza y flexibilidad en el sistema tendomuscular, y para evitar su entumecimiento. La importancia de este texto radica en que, por primera vez, se abarca ampliamente toda la materia sobre estiramientos, de forma estructurada, y se incorporan todos los aspectos esenciales tales como anatomía, fisiología, metodología, seguridad, variaciones anatómicas, efectos y pruebas



Sus Métodos

Entre los métodos estudiados destacan los pasivos, activos autoasistidos, dinámicos, balísticos, la facilitación neuromuscular propioceptiva (PNF, facilitación neuromuscular propioceptiva), técnicas de músculo-energía (TME), contracción-relajación (CR) y contracción de antagonistas, así como el estiramiento en el contexto de la fisioterapia práctica.





**Colegio Profesional
de Kinesiólogos y Fisioterapeutas
de la Provincia de Córdoba**

PRINCIPIOS BÁSICOS

A través de una cuidada iconografía (más de 160 fotografías y 200 dibujos anatómicos a color) y descripciones claras y didácticas de los protocolos, se muestra cómo aplicar las diversas técnicas de estiramientos, la localización. El propósito de este libro consiste pues en proporcionar una gran cantidad de técnicas de eficacia clínicamente probada, que los fisioterapeutas, masajistas, entrenadores, profesores de educación física, médicos rehabilitadores, osteópatas, deportistas así como estudiantes puedan adoptar con facilidad y usar como consulta rápida en la clínica.



CONTENIDOS

SECCIÓN 1: TEORÍA DEL ESTIRAMIENTO

- Introducción
 - Fisiología articular general
 - Conceptos
 - Tipos de articulaciones
- Factores que afectan a la movilidad articular
- Factores que afectan a la tensión muscular
 - Estiramiento durante la inmovilización
 - Fisioterapia previa al estiramiento
 - Estiramiento en el deporte
- Circulación en el músculo durante el estiramiento
 - Dolor muscular tardío (DOMS)
- Efectos del ejercicio de fortalecimiento sobre la rigidez muscular
 - Efectos del estiramiento sobre la fuerza
 - Factores que afectan a la movilidad
 - Fisiología de músculo y tendón
 - Fisiología del estiramiento
 - Neurofisiología del estiramiento
 - Definiciones de estiramiento
 - Investigaciones sobre el estiramiento
- Comparación de los métodos de estiramiento
 - Conclusiones de las investigaciones
- Facilitación neuromuscular propioceptiva
 - Técnica de músculo-energía (TME)
 - Strain-counterstrain
 - Estiramientos funcionales
 - El estiramiento en fisioterapia
 - Medir la fuerza de estiramiento
- Tensión muscular subjetiva y objetiva
 - Tensión muscular no física
 - Motivación
- Complicaciones de la terapia con estiramientos
 - Introducción a las técnicas de estiramiento