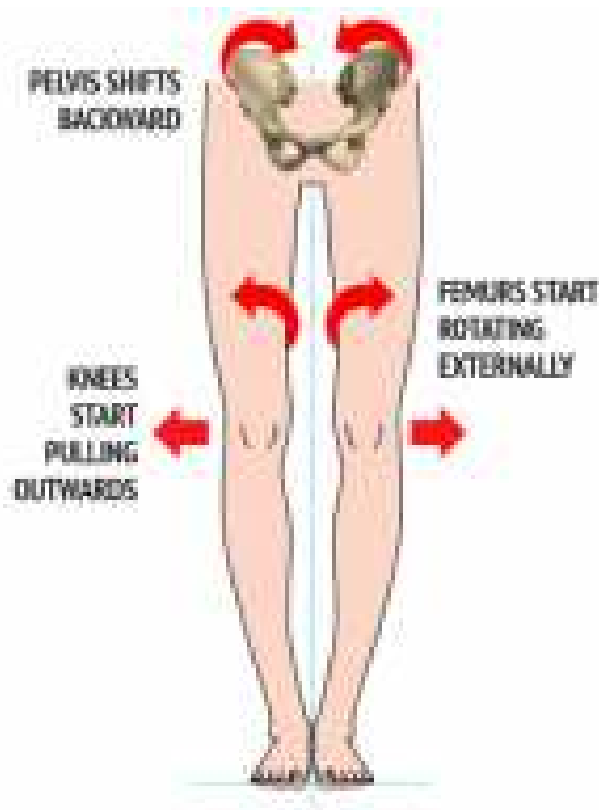


CASO PRÁCTICO 1: ARTROSIS RODILLA



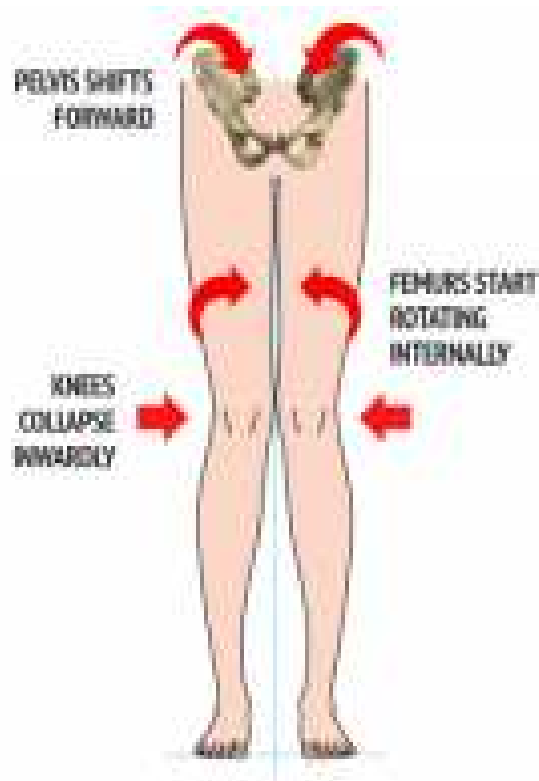
MÚSCULOS DEBILITADOS

- Vasto Interno
- Flexores de cadera
- Lumbares
- Adductores de cadera

MÚSCULOS ACORTADOS:

- Isquiotibiales
- Abductores de cadera
- Glúteo mayor
- Cadena anterior

CASO PRÁCTICO 2: ARTROSIS RODILLA



MÚSCULOS DEBILITADOS

- Vasto Externo
- Isquiotibiales
- Glúteo mayor
- Abdominales (CORE)
- Abductores de cadera

MÚSCULOS ACORTADOS:

- Flexores de cadera
- Adductores de cadera
- Lumbares

LIBERACIÓN MIOFASCIAL



FASCIA PLANTAR



ISQUIOTIBIALES



CUADRICEPS



FLEXORES CADERA



ADDUCTORES



ABDUCTORES



LUMBARES



GLUTEO MAYOR

ESTIRAMIENTOS



SOLEO



ISQUIOTIBIALES



CUADRICEPS

FLEXORES
CADERA
Y
CADENA
ANT



ADDUCTORES



ABDUCTORES



LUMBARES



GLUTEO MAYOR

ACTIVACIÓN



VASTO INT.



VASTO EXT.



FLEXOR CADERA(PSOAS)



ADDUCTORES



GLÚTEO MAYOR



CORE



GLÚTEO MAYOR+ ISQUIO..



ABDOMINAL



ISQUIOTIBIAL

LUMBAR



VASTO INT.

VASTO EXT.



FLEXORES CADERA



LUMBARES

FUNCIONAL

