



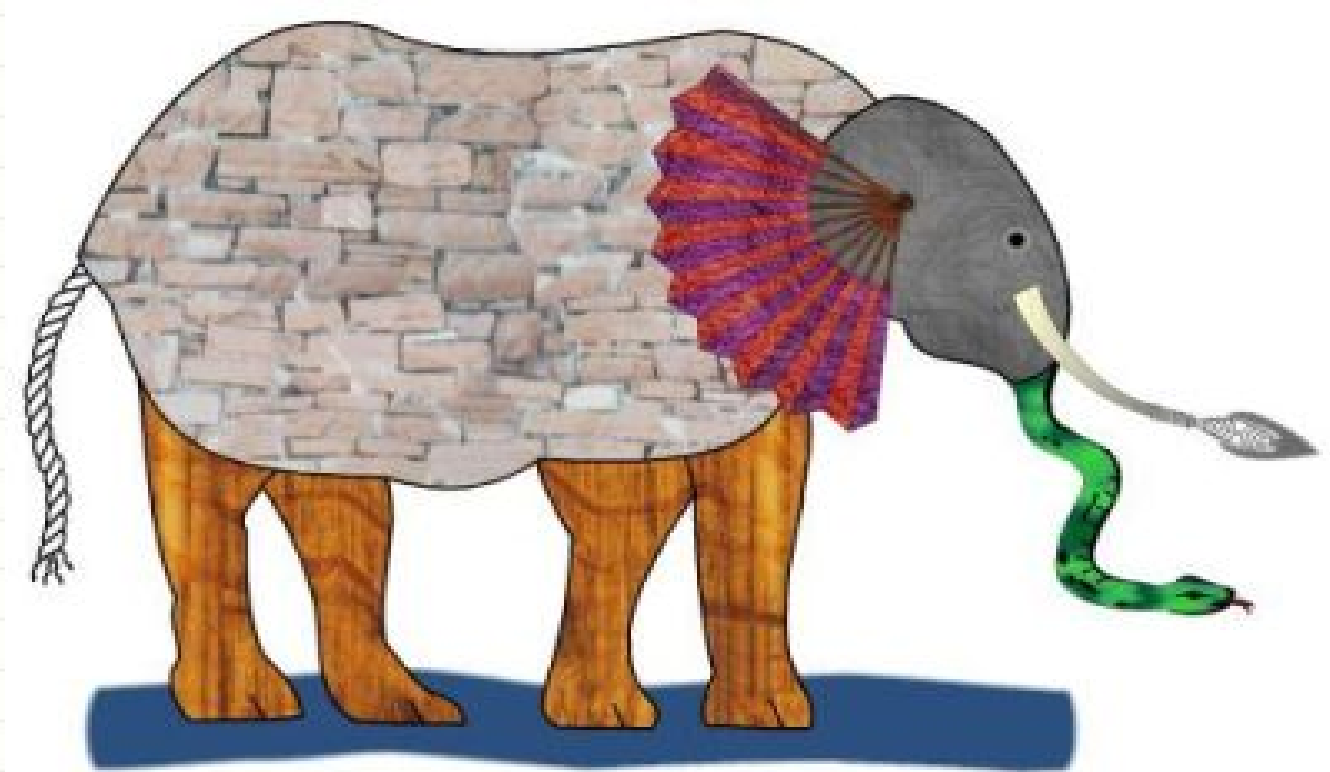
INDUCCIÓN MIOFASCIAL: LA IMPORTANCIA DE UN SISTEMA FASCIAL SANO

Disertantes:

Lic. Norberto Martin Cardona


Lic. Juan Pablo Sleiman

Parábola Hindú de 6 científicos ciegos



Definicion de Fascia

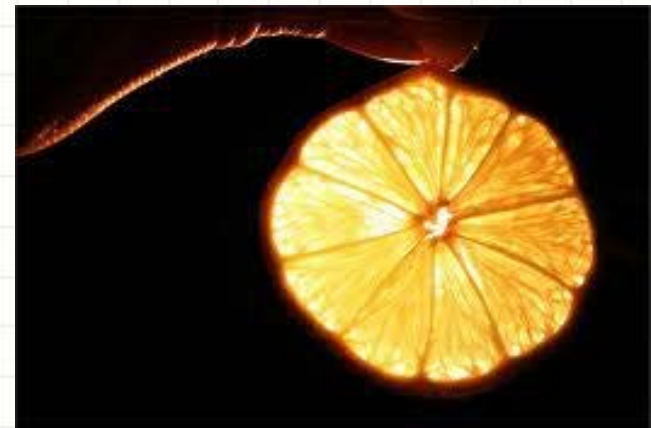
Según el diccionario medico Salvat, la define como: “APONEUROSIS O EXPANSION APONEUROTICA” y a su vez la define a la APONEUROSIS como “ Membrana que sirve para envolver a los musculos o para unir a ellos con partes que se muevan”



Funcionalmente se puede decir que la fascia no es solamente el material que envuelve todas las estructuras, sino que también, las conecta entre si, brindando soporte y determinando su forma a su vez que se le asignan funciones biomecánicas y bioquímicas.

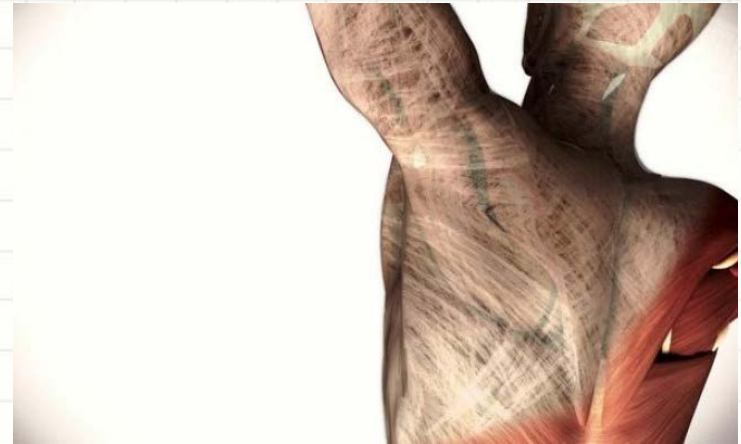
Concepto de la fascia

(Pilat, Rolf) comparan la estructura del sistema fascial con la de una naranja, donde la pulpa rellena los compartimentos formados por la estructura de la corteza de la fruta. Al sacar la pulpa, observamos que la forma de la fruta se mantiene intacta, conservando la forma original de la naranja.



Concepto de la fascia

- Leahy y Mock, 1992, no se puede apreciar cual móvil, elástica y resbaladiza es la fascia disecando cadáveres embalsamados en la escuela de medicina.



Distribución de la Fascia

- **Superficial**

Se encuentra adherida a la piel y atrapa la grasa superficial, va desde el Plano subdermico hasta la Fascia muscular.

Distribución de la Fascia

- **Profunda**

Constituida por material mas fuerte y denso que la superficial y se las divide para un mejor análisis en:

1. Miofascia
2. Viscerofascia
3. Meninges

Distribucion de la Fascia



Funciones de la fascia

- ✓ Cohesión de las estructuras del cuerpo.
- ✓ Soporte del balance postural.
- ✓ Nutrición del tejido.
- ✓ Espacio adicional para la fijación de los músculos.
- ✓ Ayuda al mantenimiento de la temperatura corporal.
- ✓ Producción de colágeno en la reparación tisular.
- ✓ Defensa contra la presión mecánica externa e interna.
- ✓ Mantiene la correcta posición e incrementa la biomecánica de los músculos en movimiento.

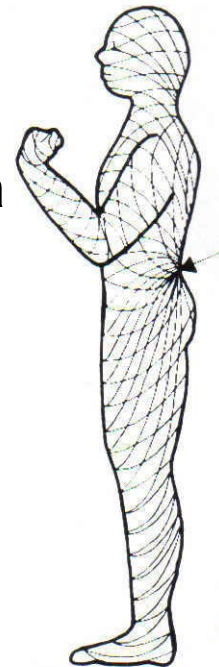
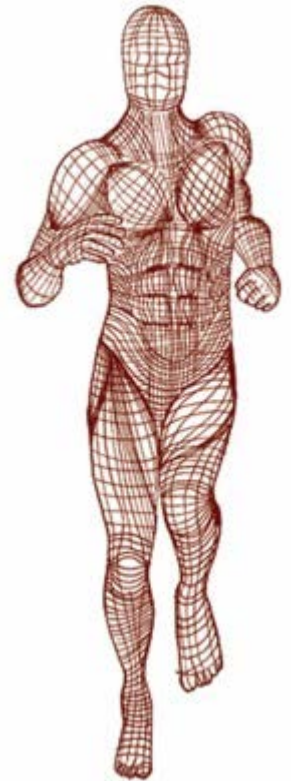


illustration by Meg Keiffer



El "Hombre fascia"

Propiedades y características de La Fascia.


- **Tensegridad**

Es la capacidad de mantener el equilibrio de un sistema formado por estructuras rígidas y elásticas mediante estiramientos y acortamientos de las 2das en distintas zonas

- **Visco-elasticidad**

Capacidad de un cuerpo de estirarse y volver a su forma original si la fuerza de estiramiento es de corta duración y de deformarse alargándose si la fuerza de estiramiento se mantiene durante mucho tiempo.

- **Tixotropia** Capacidad del tejido de licuarse cuando lo calentamos y solidificarse cuando se enfría



Esto es posible debido a las sustancias que la conforman

- **COLAGENO** (APORTA FUERZA DEL TEJIDO)
- **ELASTINA** (APORTA CAPACIDAD DE DEFORMACION)
- **CELULAS MUSCULARES LISAS** (capacidad contracción)

Postura y el sistema fascial.

Hay que tener en cuenta que en el análisis del movimiento no solo se busca **EFICACIA** de los sistemas , sino que lo que buscamos y para ello es importantísimo tener un sistema fascial sano es la **EFICIENCIA.**

**NO ES POSIBLE UN CUERPO SALUDABLE
SIN UN SISTEMA FASCIAL SALUDABLE**

POSTURA Y DIFICULTADES DE MANTENIMIENTO

El control de la corrección y el mantenimiento de los buenos hábitos posturales se debe enfocar en “4 Fases”

1. Concientización en mantener una buena postura (cambio hábitos incorrectos)
2. Desarrollar capacidades de corrección postural
3. Inhibir reacciones adversas
4. Fijar los buenos hábitos posturales

POSTURA Y DIFICULTADES DE MANTENIMIENTO

Esto solo es posible a través de 2 tipos de reacciones del sistema fascial:

- ✓ Reacción Confirmada (**FEEDBACK**).

Cuando el sistema fascial basándose en sensaciones propioceptivas y exteroceptivas modifica el comportamiento postural

- ✓ Reacción anticipada (**FEEDFORWARD**)

Cuando el cuerpo actúa anticipándose ya basándose en experiencias previas

Traumatismos y alteraciones del sistema Fascial.

Las lesiones del sistema fascial se pueden producir por 4 razones:

1. Traumatismo directo sobre el sistema y consecuente proceso de cicatrización
2. Sobrecarga sobre el sistema fascial (crónica) por prolongadas posturas viciosas como también prolongada inmovilidad
3. Lesiones químicas principalmente por el proceso de acidificación (endurecimiento Tej. Conectivo)
4. Incorrecta interpretación del impulso (kinesiofobia)

Tratamiento del síndrome MioFascial

Objetivos principales:

- ✓ Eliminar restricciones del y dentro del Sistema Fascial.
- ✓ Reestablecer el equilibrio funcional del cuerpo.

Tratamiento del síndrome MioFascial

- Aplicar Técnicas Directas antes que las indirectas
 - ✓ Técnicas superficiales
 - ✓ Técnicas profundas
- Aplicar Técnicas miofasciales antes de:
 - ✓ Movilidad articulares
 - ✓ Técnicas de estiramiento
 - ✓ Técnicas de reeducación neuromuscular
 - ✓ Corrección postural

INDUCCION MIOFASCIAL

EL PROCESO DE EVALUACION

- ANAMNESIS
- EVALUACION ESTATICA DE LA POSTURA
- EVALUACION DINAMICA DE LA POSTURA
 - ✓ PRUEBAS FUNCIONALES GLOBALES
 - ✓ PRUEBAS FUNCIONALES ESPECIFICAS
- EVALUACION PALPATORIA

ANAMNESIS

- Calidad del dolor
- Trastornos del sueño
- Fatiga
- Desarrollo diario de patrones de dolor y rigidez
- Medicación
- Alergias

EVALUACION ESTATICA

Observar:

- ✓ Asimetrías muscular
- ✓ Asimetría Fascial
- ✓ Hipertono Muscular
- ✓ Presencia de palancas compensatorias

EVALUACION DINAMICA GLOBAL

- Prueba distancia dedos-suelo y extensión
- Deslizamiento lateral derecha e izquierda
- Prueba de “lomo de Gato”
- Prueba de cuclillas

EVALUACION DINAMICA ESPECIFICA

- PRUEBAS FUNCIONALES ESPECIFICAS
- VALORACION DE FUERZA MUSCULAR
- PRUEBAS NEURALES
- VALORACION DE LA MARCHA

INDUCCION Y LIBERACION :2 ETAPAS

➤ TECNICAS SUPERFICIALES

Elimina restricciones superficiales y locales

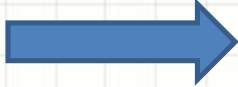
➤ TECNICAS PROFUNDAS

Liberación de componentes colagenosos


TECNICAS SUPERFICIALES

- DESLIZAMIENTO EN “J”
- DESLIZAMIENTO TRANSVERSO
- DESLIZAMIENTO LONGITUDINAL

APLICACIÓN DE LA TECNICA

Movimiento de deslizamiento  dirección de la restricción

TEXTURA DEL TEJIDO

- ✓ Temperatura y humedad
- ✓ Hiposensibilidad  Hipersensibilidad
- ✓ Restricciones superficiales
- ✓ Amplitud de movimiento local



DESLIZAMIENTO EN FORMA DE “J”

EVALUACION  TACTO

ANALISIS DE LA CALIDAD DEL MOVIMIENTO

- ✓ Amplitud de movimiento
- ✓ Velocidad de desplazamiento
- ✓ Facilidad de desplazamiento
- ✓ Continuidad de movimiento

• BASES DE LA APLICACIÓN

- ✓ Aumentar Movimiento de fascia superficial junto con la piel
- ✓ Cualquier parte del cuerpo
- ✓ Dirección de movimiento hacia la restricción
- ✓ Uso de 2 dedos (Uno sobre otro)

• TÉCNICA DE APLICACIÓN

- ✓ Inspección de la piel (humedad, elasticidad, movilidad, hipersensibilidad)
- ✓ Lugar y dirección de la restricción
- ✓ Aplicar contrapresión
- ✓ Realizar “J”
- ✓ Repetir hasta 7 veces sobre la región
- ✓ Máximo 3 repeticiones en mismo sitio



EFFECTOS

- ✓ Hiperemia postraumática controlada (nivel subcutáneo)
- ✓ Vasodilatación Local → Facilita eliminación de toxinas
- ✓ Liberación de opiáceos endógenos

DESLIZAMIENTO TRANSVERSO

EVALUACION



PALPATIVA

BASES DE LA APLICACIÓN

- ✓ Restricciones muy específicas de reducida superficie
- ✓ Dedos en dirección transversal a fibras musculares
- ✓ Evitar dolor excesivo

TECNICA DE APLICACIÓN

- ✓ Determinar precisamente la región a tratar
- ✓ Punta de dedos sobre la región tratada
- ✓ 3 series de 15 recorridos
- ✓ Reevaluación de zona tratada
- ✓ Repetir en otro sitio de la misma estructura si es necesario



EFFECTOS

- ✓ Micromovimientos de los entrecruzamientos de colágeno
- ✓ Liberación de propiedades de deslizamiento
- ✓ Incrementa la tasa de fagocitosis
- ✓ Produce efecto analgésico

DESLIZAMIENTO LONGITUDINAL

EVALUACION



FUNCIONAL

Se testea elasticidad de estructura a tratar

BASES DE LA APLICACIÓN

- ✓ Abrir fascia superficial en dirección longitudinal
- ✓ La presión se aplica con dedos, nudillos o codos
- ✓ Contrapresión con la otra mano
- ✓ Zonas frecuentes (isquiotibiales, paraespinales, TFL, fascia plantar, etc.)

TECNICA DE APLICACIÓN

- ✓ Evaluar zona
- ✓ Determinar línea de aplicación
- ✓ Aplicar contrapresión
- ✓ Realizar deslizamiento progresivo
- ✓ Detenerse en presencia de restricción
- ✓ Seguir hasta final del recorrido
- ✓ Repetir maniobra 3 veces
- ✓ Dirección craneocaudal



EFFECTOS

- ✓ Estimula orientación longitudinal de las fibras musculares
- ✓ Obtiene incremento de amplitud de movimiento
- ✓ Mayor fuerza tensil
- ✓ Evita formación de adherencias en procesos agudos

TECNICAS PROFUNDAS

- Manos cruzadas
- Planos transversos

MANOS CRUZADAS

BASES DE LA APLICACIÓN

- ✓ Eliminar restricciones profundas
- ✓ Utilizar movimiento espontaneo del cuerpo
- ✓ Incrementa movimiento de y entre restricciones profundas
- ✓ Cualquier parte del cuerpo
- ✓ Dirección hacia la facilitación

TECNICA DE APLICACIÓN

- ✓ Elegir región a tratar
- ✓ Inspección de la piel
- ✓ Manos cruzadas sobre región a tratar
- ✓ Aplico presión hasta 1er resistencia (1er barrera)
- ✓ Mantengo presión hasta vencer barrera
- ✓ Vencer 3 a 6 barreras consecutivas
- ✓ Mantener de 2' a 15' al paciente en la camilla después de la técnica



PLANOS TRANSVERSOS

BASES DE APLICACIÓN

- ✓ Eliminar restricciones profundas en recorrido transversal
- ✓ Utiliza movimiento espontaneo del cuerpo
- ✓ Mayor movimiento de y entre estructuras profundas y restricciones viscerales
- ✓ Utilizar en cualquier parte del cuerpo

TECNICA DE APLICACION

- ✓ Colocar manos en región tratada (una debajo y la otra, al mismo nivel, por encima)
- ✓ Aplicar presión hasta 1er barrera
- ✓ Mantener presión hasta vencer esa barrera
- ✓ Vencer 3 a 6 barreras consecutivas
- ✓ Mantener al paciente de 2' a 15' en la camilla después de la técnica



EFFECTOS

Cambio de la calidad del tejido conectivo.

- ✓ Reacción tixotrópica
- ✓ Fenómeno de tensegridad
- ✓ Efecto piezoeléctrico

CONTRAINDICACIONES

- ✓ Aneurismas
- ✓ Fx. de los huesos
- ✓ Lesiones agudas de tejido blando
- ✓ Heridas abiertas
- ✓ Estados febriles
- ✓ Tumores malignos
- ✓ Leucemia
- ✓ Osteoporosis (etapa avanzada)
- ✓ Hematomas

Muchas Gracias.....



Mail: norbertomcardona@hotmail.com

jpsleiman@hotmail.com