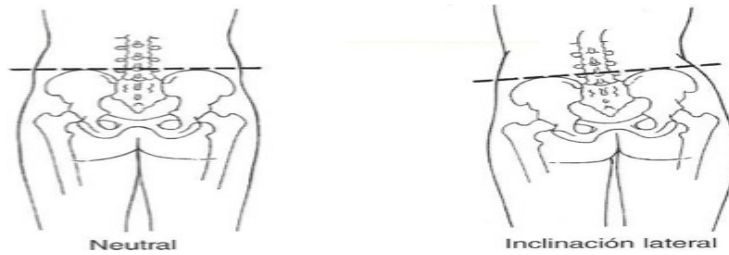


ANEXO 2.2- DOSIER VALORACIÓN DE LA ESTÁTICA

IMPORTANTE
:
Se necesitará
pantalón corto
e ir descalzo

CADERA

Para valorar la pelvis haremos una visualización frontal, colocaremos 2 pegatinas en las crestas ilíacas y valoraremos si las dos caderas están a la misma altura.

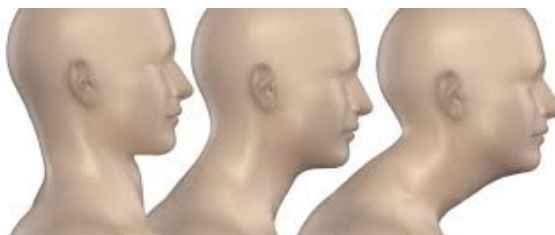


También haremos una visualización lateral para valorar si hay posición **neutra, anteversión o retroversión** de la cadera.



COLUMNA

ZONA CERVICAL: Colocaremos al compañero pegado a la pared. Si para tocar la pared con la cabeza tiene que elevar la barbilla tendrá una **hiperlordosis cervical**.



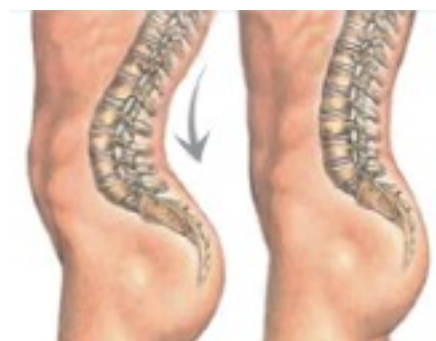
ZONA DORSAL: Haremos una visualización lateral del alumno



Hipercifosis dorsal

Curvatura normal

ZONA LUMBAR: Haremos una visualización lateral del alumno, para comprobar si tiene una **hiperlordosis lumbar**. Además, lo tumbaremos decúbito supino con los brazos estirados a los lados e introduciremos nuestro brazo en la zona lumbar si forzar la curvatura.



También comprobaremos la **debilidad abdominal**. En la misma postura que la mencionada, el alumno deberá elevar las piernas. Si la postura de la cadera se modifica produciendouna anteversión significará que existe debilidad abdominal.



Músculos abdominales inferiores atrofiados.
Incapaz de mantener la columna lumbar plana
sobre la mesa durante el descenso de piernas.

Además, comprobaremos si existe o no **acortamiento del iliopsoas**. Para ello, tumbaremos al alumno en un banco sueco, mesa o colchonetas apiladas. La pierna izquierda estirada y la derecha se flexionará llevándola hacia el pecho. Si la pierna estirada se eleva cuando la pierna forma 90 grados con el cuerpo existirá un acortamiento (realizar con las dos piernas).

CONSECUENCIAS PSOAS ACORTADO

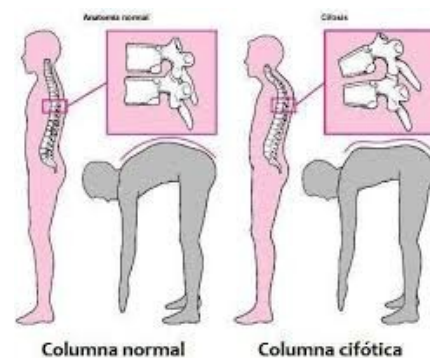
- Tracciona las vértebras hacia abajo.
- Aplastamiento de los discos
- Hiperlordosis
- Si el acortamiento es unilateral: torsión columnlumbar, escoliosis adquirida.



Estiramientos

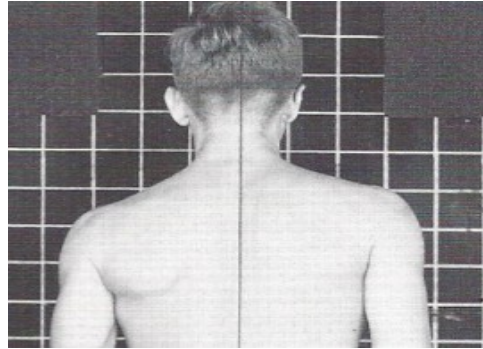


Por último, valoraremos la existencia de una **escoliosis**. El alumno flexionará el tronco y se explorará su espalda en busca de alguna prominencia en la zona dorsal o lumbar.



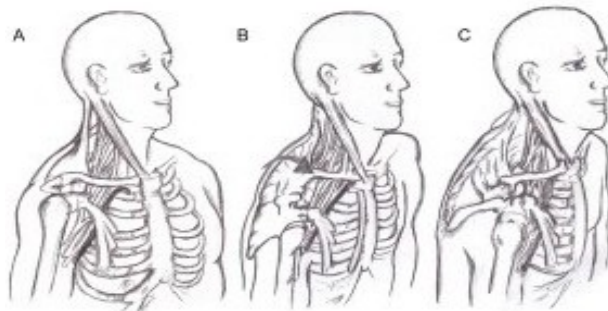
HOMBROS

Se realizará una visualización del plano frontal del alumno para ver la **inclinación de los hombros**.



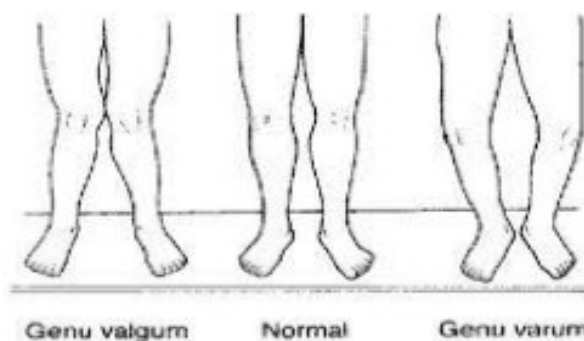
Valoraremos también la posición de los hombros, para definir si se encuentran en **antepulsión, retropulsión** o están **equilibrados**.

Antepulsión de hombros



RODILLAS

Realizaremos una vista frontal para diferenciar entre **rodillas el valgo y en varo**.



También una vista lateral para diferenciar entre **genu recurvatum** (pierna hiperextendida sobre el muslo), **genu flexum** (pierna no llega a la extensión en 180°) o **normal** (pierna extendida sobre el muslo).



PIES

El alumno se descalzará y se humedecerá los pies y caminará sobre una superficie donde quede la huella. Diferenciaremos entre **pie plano**, **pie cavo** y **pie normal**.



También haremos una visualización posterior de los pies para ver si la pisada es en **pronación**, **supinación** o **neutra** (muy relacionada con la huella que dejen los pies).

