

PACIENTE BAJA CAPACIDAD. Frágil con dolor lumbar (espondiloartrosis)

Control motor

- Previo análisis de la movilidad en el plano sagital (lumbar y cadera) para mejora de ROM si procede.
- Estabilización de pelvis neutra, activación trasverso abdominal y patrón respiratorio en supino y/o bipedestación.

Isometría

- Paciente en supino con MMII apoyados sobre pared. Trabajo isométrico MMII con estabilización intersegmentaria lumbar

Dinámico

- Press banco horizontal MMII

Global

- Sit to stand

PACIENTE MEDIA CAPACIDAD. Inestabilidad funcional hombro

Control motor

- Valoración ROM cervical y hombro. Ganancia de rango si procede
- Prueba de flexión craneocervical y evaluación ritmo escápulo-humeral

Isometría

- Trabajo deltoides en bipedestación

Dinámico

- Trabajo deltoides en decúbito lateral

Global

- Press de hombros en cadena cerrada (de bipedestación a posición de plancha)

PACIENTE ALTA CAPACIDAD. Deportista saltador de longitud

Control motor

- Valoración control plano frontal (one leg stance)
- ROM cadera y lumbar en plano frontal y sagital

Isometría

- Trabajo glúteo medio en plancha lateral

Dinámico

- Step unipodal

Global

- Gesto funcional