CANDELARIA SÁNCHEZ ROSALES

- ➔ Hombre de 62 años, cortador de jamón viene a nuestra consulta con un dolor en la inserción de la masa extensora de muñeca. Tiene sobrepeso y no realiza actividad física.

Categoría / Capacidad	Control Motor	Sinergia Isométrica	Ejercicio dinámico	Ejercicio Global
Baja Capacidad	Trabajo del Joint Position Sense con un láser en el dorso de la mano, tiene que extender la muñeca con los ojos cerrados hasta marcar el centro de la diana, que previamente ha sido mostrado con los grados de dorsiflexión que debe realizar y que ha tenido que interiorizar.	Cogiendo una pesa y con pronación de antebrazo, deberá extender la muñeca y mantener la posición.	Extensión de muñeca, traccionando de una banda elástica.	Diagonal de Kabat con banda elástica, incidiendo sobre todo en la extensión de muñeca. También trabajamos su movimiento laboral con una banda elástica.

- ➔ Mujer de 44 años, sedentaria. Viene a consulta con dolor lumbar en la zona lateral derecha. Le observamos la marcha y vemos un patrón de Trendelenburg. Además del tratamiento con terapia manual, le prescribimos un programa de ejercicio terapéutico:

Categoría / Capacidad	Control Motor	Sinergia Isométrica	Ejercicio dinámico	Ejercicio Global
Media Capacidad	Hacer un squat primero bipodal y luego monopodal, agarrada y delante de un espejo para controlar que no realice un valgo de rodilla.	Decúbito prono con 90º de flexión de cadera y rodilla. Debe mantener abducción de la pierna contralateral con una goma atada entre ambos miembros inferiores para ofrecerle una resistencia.	Abducción de miembros inferiores con banda elástica + Squat.	Lunch con carga.

→ Mujer de 30 años, jugadora de fútbol. Sufrió una rotura del bíceps femoral sin traumatismo directo. Tras haberla tratado con terapia manual, procedemos a combinar nuestro tratamiento con ejercicio terapéutico:

Categoría / Capacidad	Control Motor	Sinergia Isométrica	Ejercicio dinámico	Ejercicio Global
Alta Capacidad	Posición de caballero sirviente con la pierna afecta adelantada y apoyada en el BOSU. Realiza pequeños grados de lurch, con control del movimiento y de los ángulos por parte del fisioterapeuta.	Ejercicio Nórdico.	Puentes de hombros con los pies apoyados en un TRX y la paciente tumbada en supino. Tendrá que separar el sacro, la zona lumbar y la parte baja dorsal con una flexión de rodillas.	Ejercicio en prensa.