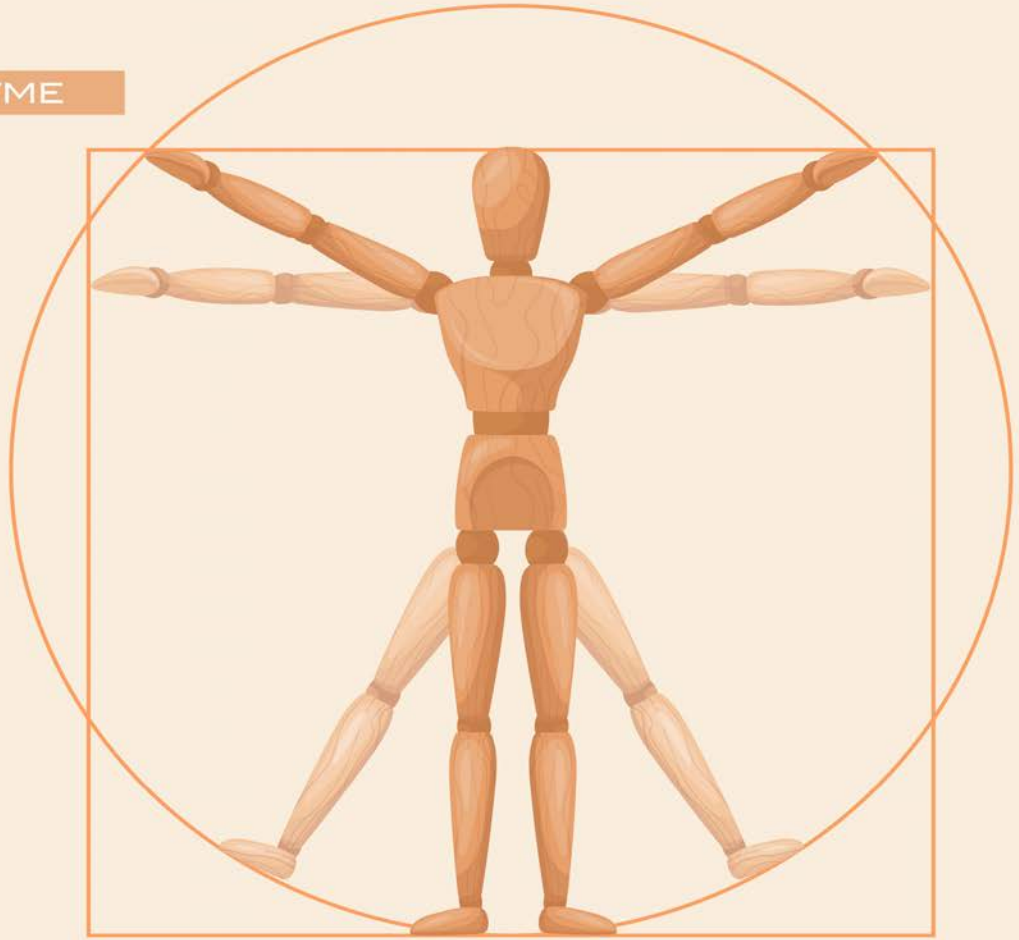
JORNADA SENSIBILIZACIÓN TME

17_SEPTIEMBRE_2024

CADENAS MUSCULARES

EQUILIBRIO CORPORAL



UNIÓN DE MUTUAS

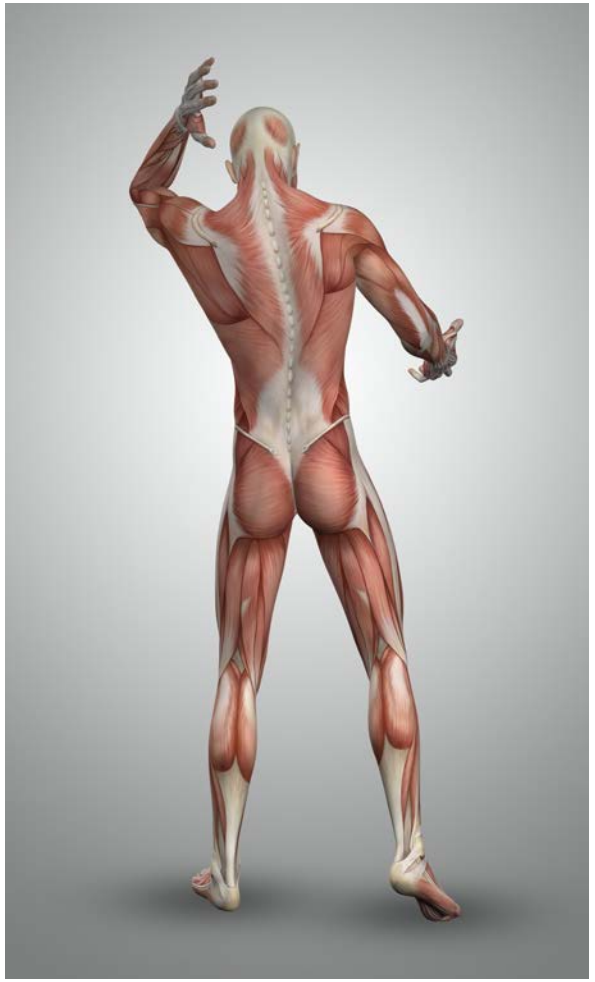
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267

JORNADAS CADENAS MUSCULARES

- **Definición** y **conceptos**
- **Clasificación** de cadenas musculares
- **Estiramientos** de cadenas musculares

Gravedad

- **Cuadrupedia** → **Bipedestación**.
- **Compensación**.
- **Cadenas musculares**: grupos de músculos que trabajan de manera coordinada para facilitar el movimiento y mantener la postura en el cuerpo humano.



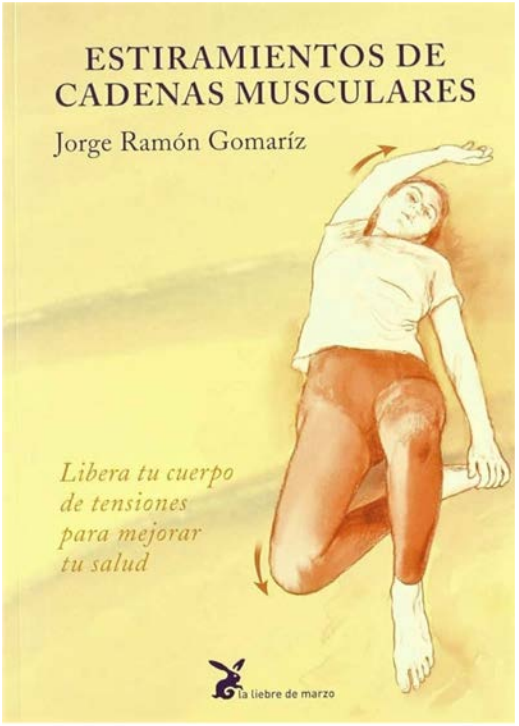
- **Factores** que influyen sobre las cadenas musculares:
  - Estrés, emociones, ambiente… MALAS POSTURAS.
- **Contracción** muscular crónica → Retracción muscular → movilidad articular.
- **Trabajo global**.
- **Cadena muscular** que trabaja en exceso → patrón postural alterado → cadena lesional.

- **Fascia** (tejido conjuntivo): elemento de unión → Cadenas miofasciales.

- **Patrón tensión** miofascial predominante.

- Debemos ser participes de nuestra **propia salud**
- **Cuerpo** ⟷ **Mente**
- **Buena alternancia**: Tensión/Relajación (F. Mézières)

- **Métodos para equilibrar** las cadenas musculares:
  - Tonificación global
  - Ejercicios reeducación postural
  - ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES (Jorge Ramón Gomaríz)

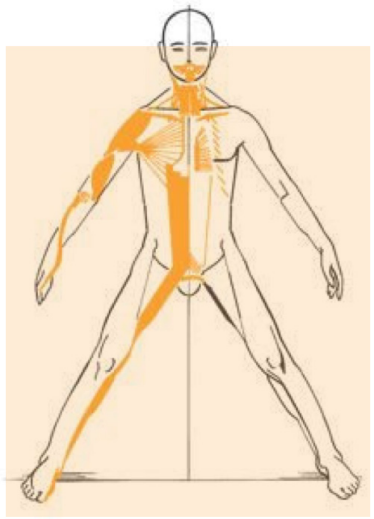


- **Estiramiento analítico** vs **Estiramiento global**
- **Objetivos estiramientos** cadenas musculares:
  - Liberar tensión.
  - Toma consciencia corporal.
- Principios:
  - Trabajar sobre **cadenas musculares**.
  - **Respetar globalidad**.
  - **Estiramiento**s suave, sostenido y consciente
  - Trabajar en **descarga preferiblemente**.

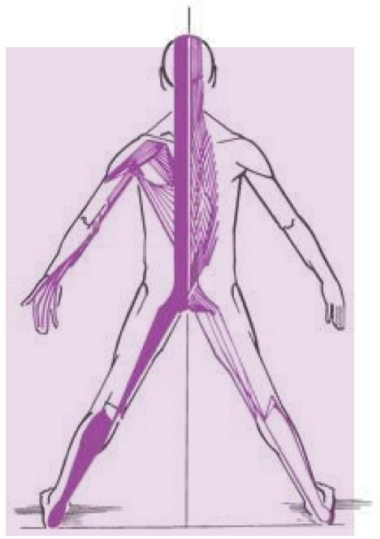
Recomendaciones para la práctica

- **Tres fuerzas**: gravedad, propias manos y músculos antagonistas.
- **Respiración**: alargar tiempo exhalación.
- **Fases del estiramiento** ordenadas.
- **Duración**: 20 min. – 1h.
- Mejor **después** que antes de la práctica deportiva.
- **Ropa cómoda**, espacio y ambientes adecuados

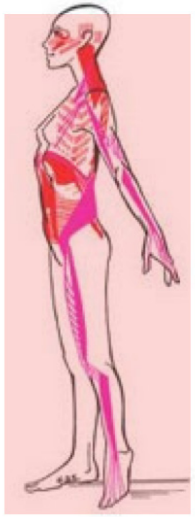
Clasificación Cadenas Musculares GDS
(Godelieve Denys-Struyf)



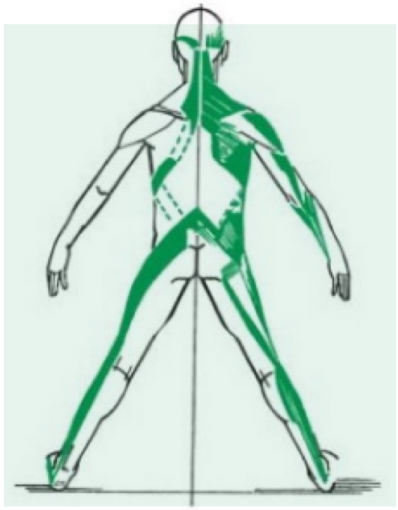
Cadena AM
(Anteromedial).



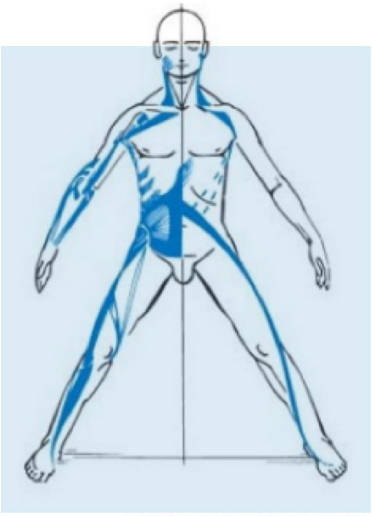
Cadena PM
(Posteriomedial).



Cadena PAAP
(Posteroanterior-Anteroposterior).



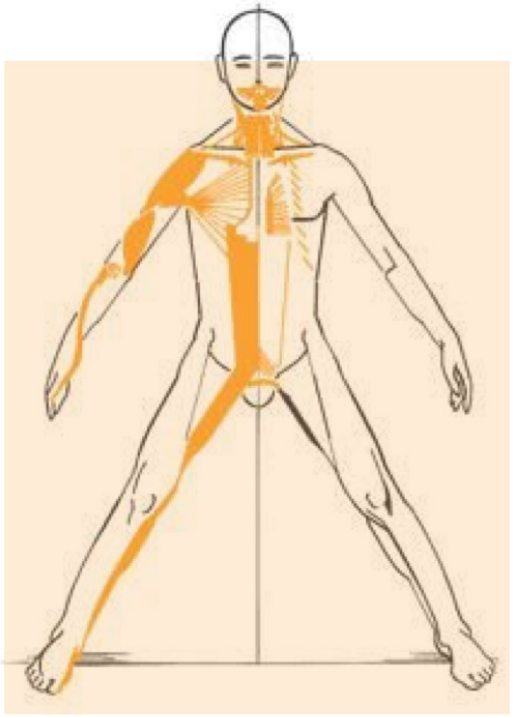
Cadena PL
(Posterolateral).



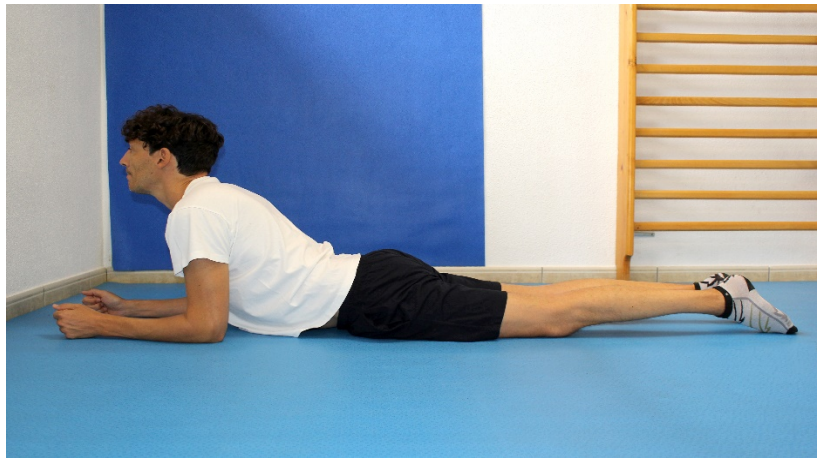
Cadena AL
(Anterolateral).

CADENA AM

- **Cifosis Cervicodorsal**.
- **Caída posterior**.
- **Tensión** suelo boca/ *Pectum escavatum*.
- **Tosis abdominal**.
- **Rigidez pélvica.**
- **Genu flexum/ Varices** .
- **Punto débil**: Compresión carillas articulares posteriores, HD, Incontinencia.
- **Afectividad**.

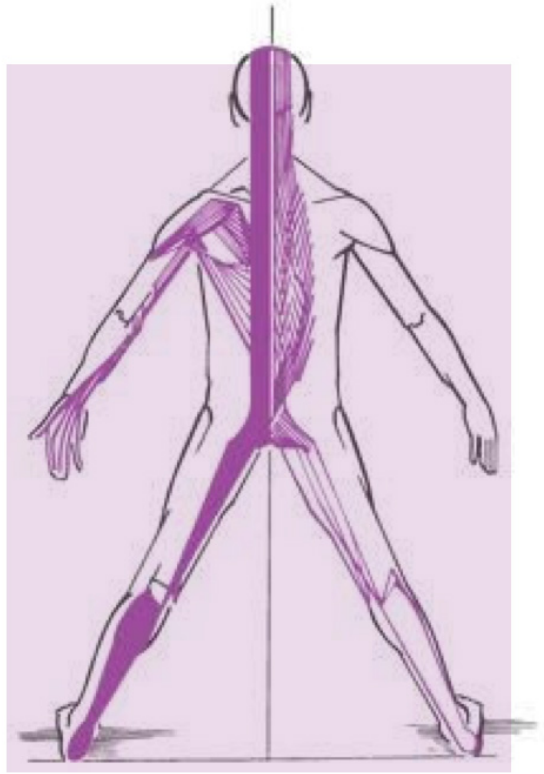


ESTIRAMIENTOS CADENA AM



CADENA PM

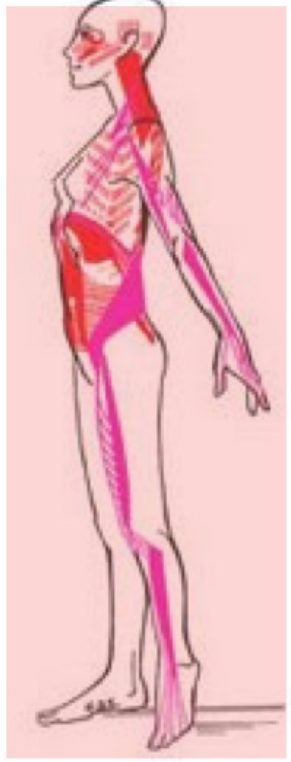
- **Lordosis**.
- **Caída anterior**.
- **Tensión suboccipital**.
- **Dorso plano.**
- **Bloqueos costo-vertebrales**.
- **Gran relieve glúteo**.
- **Punto débil**: mala propiocepción CV.
- **Cerebralidad/competición**.

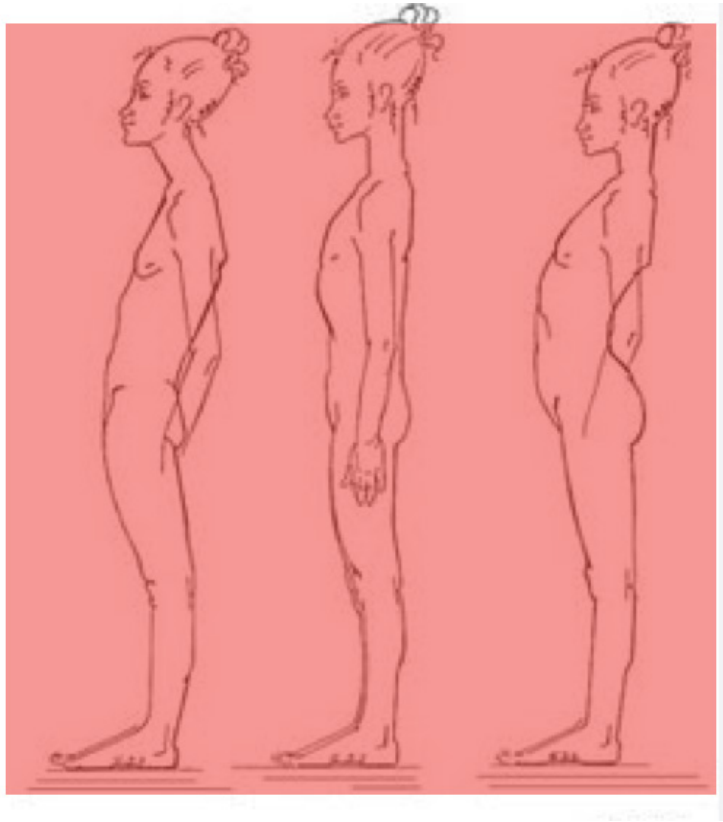


ESTIRAMIENTOS CADENA PM

CADENAS PAAP

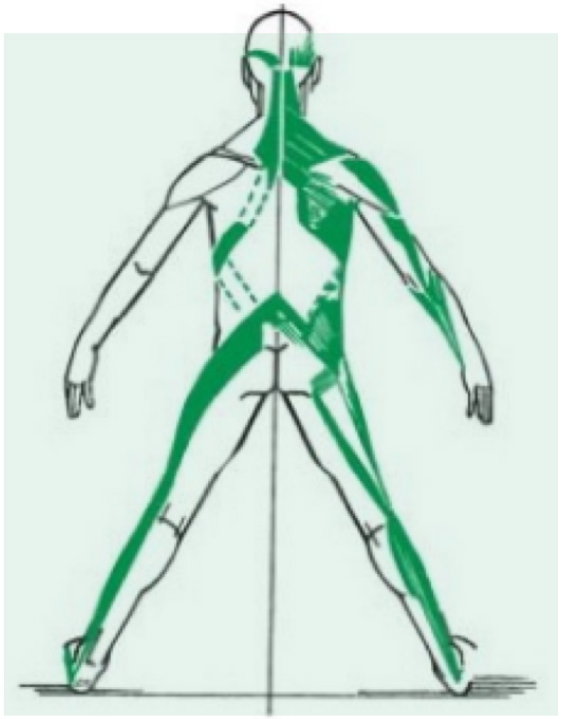
- **Combinación** de las anteriores.
- **Músculos más profundos** cercanos a la columna.

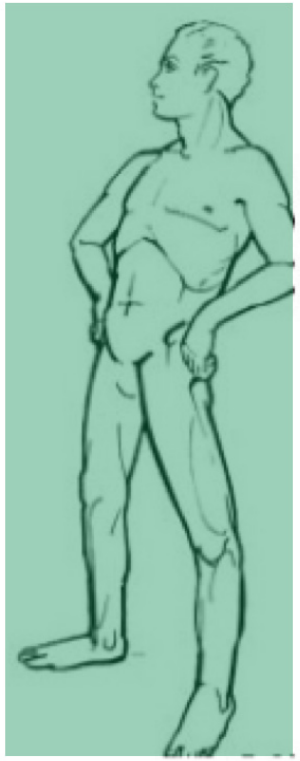




CADENA PL

- **Muy físicos**, predominio MMII (Cadena propuilsión).
- **Extremidades** en RE.
- **Tórax ancho**.
- **Relieve** glúteo débil.
- **Rodilla recurvatum** y **genu varo**.
- **Punto débil**: Ciatalgia, Hiperpresión rotuliana esterna, pie plano…
- **Inquieto**, **extrovertido**.

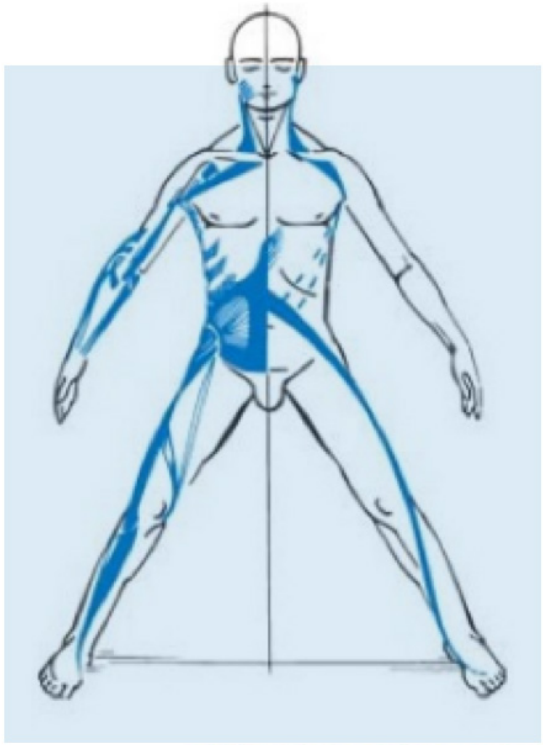


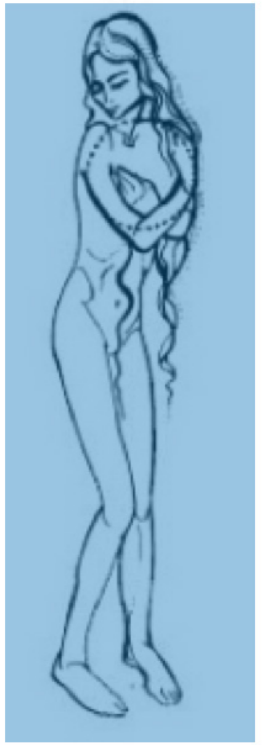


ESTIRAMIENTOS CADENA PL

CADENA AL

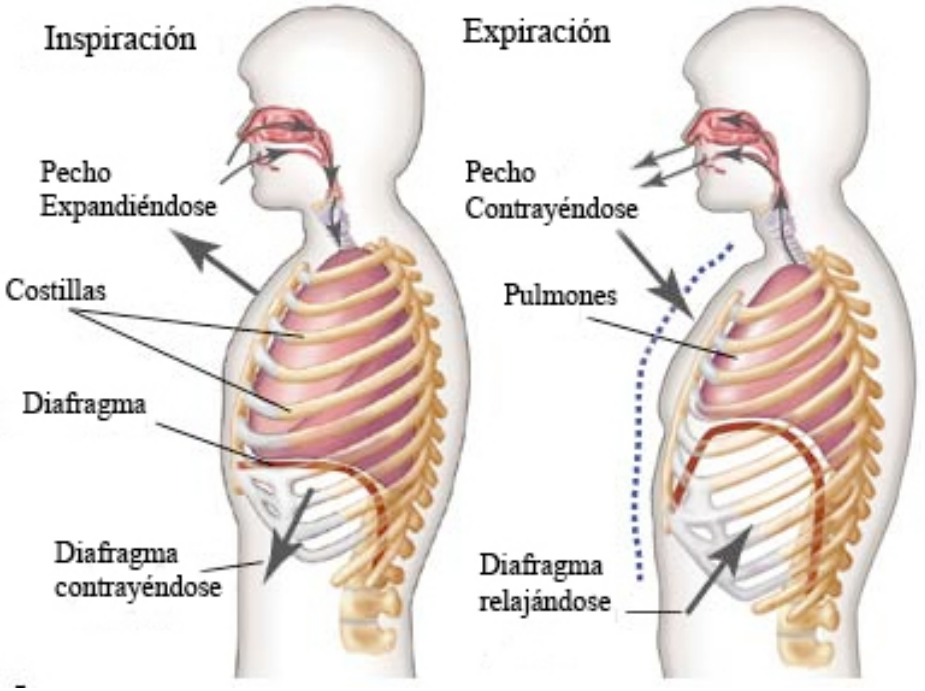
- **Cadena** repliegue.
- **Extremidades** en RI.
- **Tórax estrecho** y **cerrado**.
- **Rodilla flexum** y **genu valgo**.
- **Punto débil**: poca capacidad respiratoria (Hipoxigenación), fatigable, fibroisis, rizartrosis, Alteraciones circulatorias MMII.
- **Introvertido**, **timidez**.





Clasificación Cadenas Musculares Philippe E. Souchard (RPG)

- **Principios básicos RPG**:
  - **Individualidad**: cada persona es diferente.
  - **Causalidad**: la alteración a menudo es el final de un proceso iniciado anteriormente.
  - **Globalidad**: el cuerpo es un TODO (Cadenas musculares).
  - **F. Gravedad**: lucha del cuerpo contra la gravedad.
  - **Músculos estáticos** (-F +T) y **dinámicos** (+F –T).
  - **Respiración**: predomina diafragmática.
  - **No sufrimiento**: alerta a la aparición de dolor.



Clasificación Cadenas Musculares Philippe E. Souchard (RPG)

- **Cadena maestra posterior**:
  - Músculos posteriores del cuerpo responsables de la extensión y la postura erguida.
  - Tendencia HIPERTÓNICA (retracción).
- **Cadena maestra anterior**:
  - Músculos anteriores del cuerpo responsables de la flexión y movimientos de cierre.
- **Cadenas estáticas**:
  - Cadena inspiradora.
  - Cadena superior del hombro.
  - Cadena anterointerna del hombro.
  - Cadena anterior del brazo.
  - Cadena anterointerna de la cadera.
  - Cadena lateral de la cadera.

Conclusiones

- **Trabajos/aficiones** inciden de forma directa en la postura y las cadenas musculares.
- **No podemos evitar** rigidez de la edad, pero sí la rigidez crónica postural y emocional.
- **Falta de educación** en conocimiento corporal y su cuidado postural.
- **Debemos ser participes** de nuestra propia salud.
- **La mejor postura es la que no dura**.

MUCHAS GRACIAS

UNIÓN DE MUTUAS
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267