

# Índice

Prefacio .....	5	2.- Test de torsión de tronco en bipedestación .....	66
Agradecimientos. ....	6	3.- Test de flexión de tronco .....	68
El lector debe saber .....	7	4.- Test de flexión de MM.II. ....	70
<b>Parte teórica</b>			
<b>Descripción del método</b> .....	11	B- Sedestación .....	72
<b>La fascia</b> .....	12	• Test de flexión de tronco con MM.II. en posición de 4 .....	72
Las características relevantes de la fascia .	13	C- Decúbito Supino .....	74
La composición simplificada del sistema fascial .....	13	1.- Test de rotación interna de MM.II. en supino .....	74
El sistema MIOFASCIAL .....	16	2.- Test de rotación interna de MM.II. en prono .....	76
La Matriz Extracelular MEC .....	18	3.- Test de flexión de rodillas en prono .....	77
Las capas fasciales .....	20	D-Decúbito lateral .....	78
• La piel como parte del sistema fascial ..	21	1.- Test de movilidad global anteroposterior .....	78
• Las líneas de tensión cutánea .....	24	2.- Test de rotación posterior de tronco ...	78
• La fascia superficial .....	28	3.- Test de rotación anterior de tronco .....	79
• La fascia profunda .....	32	4.- Test de movilidad vertebral en prono ..	79
Aplicaciones prácticas .....	34	5.- Test de rotación cervical .....	80
Los Cuadrantes Fasciales .....	36	6.- Test de lateroflexión cervical .....	80
<b>Las fascias por regiones</b> .....	40	7.- Test de flexión cervical con arrastre ....	81
Las fascias del tronco .....	41	8.- Test de extensión cervical .....	81
La fascias de la cabeza .....	48	9.- Test de tracción cervical .....	81
Las fascias del miembro superior .....	50	Valoración de la Patología de los MM.SS. ...	82
La fascia del miembro inferior .....	54	1.- Test de hiperextensión del brazo a 90° de abducción.....	83
<b>Parte práctica</b>			
<b>La exploración del sistema fascial</b> .....	58	2.- Test de hiperextensión y elevación de los brazos .....	83
La anamnesis .....	60	Conclusión .....	84
• El inicio de la lesión .....	60	<b>Relación de las alteraciones de los cuadrantes fasciales con la limitación de movilidad y la patología</b> .....	91
• El tiempo que padece la lesión .....	61		
• Cómo percibe el dolor .....	62		
• Causas externas .....	62		
La exploración .....	63		
• Protocolo de exploración .....	63		
• El paciente .....	63		
<b>Los test de exploración</b> .....	64		
A - Bipedestación .....	64		
1.- Test de lateroflexión de tronco .....	65		
		<b>La interpretación de los test</b>	
		Objetivos a corto plazo .....	96
		Objetivos a largo plazo .....	96
		La calculadora .....	96

## Cómo actuar sobre el tejido miofascial

Las diferentes clasificaciones .....	99
1.- Clasificación según la dirección de la aplicación de la técnica .....	99
2.- Clasificación según la profundidad de la técnica .....	100
3.- Clasificación según el fin terapéutico ..	101
a) Disminución del dolor .....	101
b) La rehidratación.....	102
c) La regulación del tono.....	102
d) La movilización/remodelación.....	103
Las diferentes fases de tratamiento .....	104
1.- Manejo de la tensión .....	105
2.- Cambio de la posición inicial .....	105
3.- Aumento de la dinámica.....	105
4.- Inclusión de la funcionalidad .....	105
5.- Utilización de ayudas.....	105
6.- Trabajo con resistencia .....	105
La periodicidad del tratamiento.....	105
1.- Técnicas desensibilizantes .....	105
2.- Técnicas de rehidratación .....	105
3.- Técnicas de cambio de tono .....	105
4.- Técnicas de remodelación .....	105

## El tratamiento del sistema fascial

¿Por qué utilizar herramientas en la terapia manual? .....	109
a) La intensidad.....	109
b) La velocidad .....	109
c) La profundidad.....	110
d) Tiempo de aplicación .....	110
e) La sensibilidad .....	110
f) La forma de la mano .....	111
Mecanismos de acción de las herramientas de TMI.....	112
El efecto de TMI se basa en cuatro pilares: ....	112
1.- Compresión miofascial .....	112

2.- Rellenado.....	114
3.- Liberación.....	114
4.- Desarrollo del movimiento .....	114

## Los efectos de la terapia TMI y cómo actuar sobre las alteraciones del sistema fascial .....

1.- Las presiones profundas.....	117
2.- La compresión y estiramiento.....	117
3.- El efecto mecánico por presión .....	117
4.- Mecanotransducción.....	117
5.- Tixotropía.....	117
6.- <i>Crosslinks</i> patológicos .....	117
7.- Efecto analgésico .....	117

Indicaciones y contraindicaciones.....	117
--	-----

## Tipo de alteraciones fasciales .....

Banda fascial .....	118
Nódulo fascial .....	118
Inserción fascial.....	119
Fascia articular-cápsula .....	119
Fascia cilíndrica .....	120
Rigidez interfascial .....	120

## Información al paciente .....

## Herramientas de TMI

Las herramientas .....	122
Herramientas Richelli's .....	123
Painreliever .....	124
Spinemover .....	124
3DThumb .....	124
Dino .....	125
Flossband Comprefloss .....	126
Las ventosas BellaBambi .....	126

## Bibliografía .....

## Ejercicios prácticos .....