
Guía de Laboratorio

Terapia Manual en Disfunciones
Musculoesqueléticas

Guía de Laboratorio
Terapia Manual en Disfunciones Musculoesqueléticas

Primera edición digital
Huancayo, 2021

De esta edición

© Universidad Continental, Oficina de Gestión Curricular
Av. San Carlos 1795, Huancayo-Perú
Teléfono: (51 64) 481-430 anexo 7361
Correo electrónico: recursosucvirtual@continental.edu.pe
<http://www.continental.edu.pe/>

Corrección, diseño y diagramación

Fondo Editorial

Todos los derechos reservados.

La *Guía de Laboratorio*, recurso educativo editado por la Oficina de Gestión Curricular, puede ser impresa para fines de estudio.

Índice

Guía de práctica 1: Posturas terapéuticas	5
Guía de práctica 2: Disfunción de la columna vertebral	7
Guía de práctica 3: Disfunción articular del miembro superior	9
Guía de práctica 4: Disfunción articular del miembro inferior	11
Guía de práctica 5: Desarrollo de la destreza manual sobre la fascia	13
Guía de práctica 6: Técnicas de energía muscular	15
Guía de práctica 7: Puntos gatillos miofasciales	17
Guía de práctica 9: Técnicas de alta velocidad y baja amplitud	19
Guía de práctica 10: Técnicas de liberación posicional	21
Guía de práctica 11: Técnicas neurodinámicas	23
Guía de práctica 12: Manipulación miofascial	25
Guía de práctica 13: Técnicas específicas para tendón y ligamentos	27
Guía de práctica 14: Inducción miofascial	29
Guía de práctica 15: Reeduación del movimiento corporal humano	31

Guía de práctica 1

Posturas terapéuticas

Sección: Apellidos y nombres:

Duración:..... Fecha:/...../..... Docente:.....

Instrucciones: Leer el instructivo y realizar las actividades correspondientes.

I. Propósito

Desarrollar habilidades manuales y familiarizarse con la correcta postura del terapeuta.

II. Fundamento teórico

La postura que adopta el terapeuta permite ejecutar con precisión la técnica manual durante el tratamiento fisioterapéutico.

III. Equipos, materiales y reactivos

Equipos

Ítem	Equipo	Característica	Cantidad
1	Camillas	Eléctricas	10
2	Pelotas	20, 45 y 85 centímetros	10

Materiales

Ítem	Material	Característica	Cantidad
1	Goniómetro	360 grados	10
2	Correas	Bandas para el cuerpo	10
3	Inclinómetro	Digital o análogo	10

IV. Indicaciones

- Formar un equipo de trabajo con un compañero.
- Realizar los procedimientos manuales con su compañero.



V. Procedimientos

Primero

Aplicar tracción en las zonas articulares que indique el profesor.

Segundo

Aplicar deslizamiento en las zonas articulares que indique el profesor.

Tercero

Aplicar oscilaciones en las zonas articulares que indique el profesor.

VI. Resultados

.....
.....
.....

VII. Conclusiones

.....
.....
.....

VIII. Sugerencias

Asistir con ropa deportiva, cómoda. Si se requiere, usar *short* o traje de baño.

Referencias

- Caro, B. (30 de junio de 2013). *Eficacia, eficiencia y efectividad* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=LgvrDkUZpRc>
- Newman, W. (1997). *Diccionario Enciclopédico Ilustrado de Medicina* (28.ª ed.). McGraw-Hill/Interamericana.



Guía de práctica 2

Disfunción de la columna vertebral

Sección: Apellidos y nombres:

Duración:..... Fecha:/...../..... Docente:.....

Instrucciones: Leer el instructivo y realizar las actividades correspondientes.

I. Propósito

Desarrollar habilidades manuales y familiarizarse con los movimientos en 3D de la vértebra.

II. Fundamento teórico

Cuando una vértebra tiene que flexionarse o extenderse, está obligada al mismo tiempo a realizar inclinación y rotación. La dirección de este movimiento depende del estado estático o dinámico de la vértebra.

III. Equipos y materiales

Equipos

Ítem	Equipo	Característica	Cantidad
1	Camillas	Eléctricas	10
2	Pelotas	20, 45 y 85 centímetros	10

Materiales

Ítem	Material	Característica	Cantidad
1	Goniómetro	360 grados	10
2	Correas	Bandas para el cuerpo	10
3	Inclinómetro	Digital o análogo	10

IV. Indicaciones

- Formar un equipo de trabajo con un compañero.
- Realizar los procedimientos manuales con su compañero.



V. Procedimientos

Primero

Identificar en el cuerpo de su compañero cada nivel vertebral.

Segundo

Palpando la vértebra, se le pide al compañero que realice movimiento de flexión y extensión.

Tercero

Imprimir fuerzas que permitan dar movilidad a las estructuras en hipomovilidad.

VI. Resultados

.....
.....
.....

VII. Conclusiones

.....
.....
.....

VIII. Sugerencias

Asistir con ropa deportiva, cómoda. Si se requiere, usar *short* o traje de baño.

Referencias

- Caro, B. (30 de junio de 2013). *Eficacia, eficiencia y efectividad* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=LgvrDkUZpRc>
- Newman, W. (1997). *Diccionario Enciclopédico Ilustrado de Medicina* (28.ª ed.). McGraw-Hill/Interamericana.



Guía de práctica 3

Disfunción articular del miembro superior

Sección: Apellidos y nombres:

Duración:..... Fecha:/...../..... Docente:.....

Instrucciones: Leer el instructivo y realizar las actividades correspondientes

I. Propósito

Desarrollar habilidades manuales. Aplicar técnicas articulatorias sobre la anatomía de los miembros superiores (MM SS).

II. Fundamento teórico

Las técnicas articulatorias permiten a la estructura liberarse de sus restricciones disfuncionales.

III. Equipos, materiales

Equipos

Ítem	Equipo	Característica	Cantidad
1	Camillas	Eléctricas	10
2	Pelotas	20, 45 y 85 centímetros	10

Materiales

Ítem	Material	Característica	Cantidad
1	Goniómetro	360 grados	10
2	Correas	Bandas para el cuerpo	10
3	Inclinómetro	Digital o análogo	10

IV. Indicaciones

- Formar un equipo de trabajo con un compañero.
- Realizar los procedimientos manuales con su compañero.



V. Procedimientos

Primero

Palpar la articulación para conocer sus restricciones de movilidad.

Segundo

Imprimir fuerzas de compresión y deslizamiento sobre la articulación.

Tercero

Reevaluar la movilidad articular.

VI. Resultados

.....
.....
.....

VII. Conclusiones

.....
.....
.....

VIII. Sugerencias

Asistir con ropa deportiva, cómoda. Si se requiere, usar *short* o traje de baño.

Referencias

- Caro, B. (30 de junio de 2013). *Eficacia, eficiencia y efectividad* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=LgvrDkUZpRc>
- Newman, W. (1997). *Diccionario Enciclopédico Ilustrado de Medicina* (28.^a ed.). McGraw-Hill/Interamericana.

Guía de práctica 4

Disfunción articular del miembro inferior

Sección: Apellidos y nombres:

Duración:..... Fecha:/...../..... Docente:.....

Instrucciones: Leer el instructivo y realizar las actividades correspondientes.

I. Propósito

Desarrollar habilidades manuales, aplicando técnicas articulatorias sobre la anatomía del miembro inferior (MM II).

II. Fundamento teórico

Las técnicas articulatorias permiten a la estructura liberarse de sus restricciones disfuncionales.

III. Equipos, materiales

Equipos

Ítem	Equipo	Característica	Cantidad
1	Camillas	Eléctricas	10
2	Pelotas	20, 45 y 85 centímetros	10

Materiales

Ítem	Material	Característica	Cantidad
1	Goniómetro	360 grados	10
2	Correas	Bandas para el cuerpo	10
3	Inclinómetro	Digital o análogo	10

IV. Indicaciones

- Formar un equipo de trabajo con un compañero.
- Realizar los procedimientos manuales con su compañero.



V. Procedimientos

Primero

Palpar la articulación para conocer sus restricciones de movilidad.

Segundo

Imprimir fuerzas de compresión y deslizamiento sobre la articulación.

Tercero

Reevaluar la movilidad articular.

VI. Resultados

.....
.....
.....

VII. Conclusiones

.....
.....
.....

VIII. Sugerencias

Asistir con ropa deportiva, cómoda. Si se requiere, usar *short* o traje de baño.

Referencias

- Caro, B. (30 de junio de 2013). *Eficacia, eficiencia y efectividad* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=LgvrDkUZpRc>
- Newman, W. (1997). *Diccionario Enciclopédico Ilustrado de Medicina* (28.ª ed.). McGraw-Hill/Interamericana.

Guía de práctica 5

Desarrollo de la destreza manual sobre la fascia

Sección: Apellidos y nombres:

Duración:..... Fecha:/...../..... Docente:.....

Instrucciones: Leer el instructivo y realizar las actividades correspondientes.

I. Propósito

Desarrollar habilidades manuales, identificando los niveles de la fascia.

II. Fundamento teórico

La fascia es un tejido que conecta todo el cuerpo. Es de gran importancia en la mecánica humana por sus propiedades bio-mecánicas y propioceptivas.

III. Equipos, materiales

Equipos

Ítem	Equipo	Característica	Cantidad
1	Camillas	Eléctricas	10
2	Pelotas	20, 45 y 85 centímetros	10

Materiales

Ítem	Material	Característica	Cantidad
1	Goniómetro	360 grados	10
2	Correas	Bandas para el cuerpo	10
3	Inclinómetro	Digital o análogo	10

IV. Indicaciones

- Formar un equipo de trabajo con un compañero.
- Realizar los procedimientos manuales con su compañero.



V. Procedimientos

Primero

Palpar en su compañero la fascia superficial con poca presión.

Segundo

Aumentar la presión para llegar a percibir la fascia profunda.

Tercero

Generar tracción y deslizamiento sobre el tejido fascias y observar los cambios.

VI. Resultados

.....
.....
.....

VII. Conclusiones

.....
.....
.....

VIII. Sugerencias

Asistir con ropa deportiva, cómoda. Si se requiere, usar *short* o traje de baño.

Referencias

- Caro, B. (30 de junio de 2013). *Eficacia, eficiencia y efectividad* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=LgvrDkUZpRc>
- Newman, W. (1997). *Diccionario Enciclopédico Ilustrado de Medicina* (28.ª ed.). McGraw-Hill/Interamericana.

Guía de práctica 6

Técnicas de energía muscular

Sección: Apellidos y nombres:
 Duración:..... Fecha:/...../..... Docente:.....

Instrucciones: Leer el instructivo y realizar las actividades correspondientes.

I. Propósito

Desarrollar los pasos indicados para las técnicas de energía muscular (TEM).

II. Fundamento teórico

El sistema nervioso central responde mejor a una invitación al cambio. Esto nos ofrecen las TEM.

III. Equipos, materiales

Equipos

Ítem	Equipo	Característica	Cantidad
1	Camillas	Eléctricas	10
2	Pelotas	20, 45 y 85 centímetros	10

Materiales

Ítem	Material	Característica	Cantidad
1	Goniómetro	360 grados	10
2	Correas	Bandas para el cuerpo	10
3	Inclinómetro	Digital o análogo	10

IV. Indicaciones

- Formar un equipo de trabajo con un compañero.
- Realizar los procedimientos manuales con su compañero.



V. Procedimientos

Primero

Llevar la zona de la disfunción a la prebarrera de movimiento.

Segundo

Solicitar al paciente contracciones isométricas repetidas.

Tercero

Ganar un nuevo rango de movimiento a través del estiramiento.

VI. Resultados

.....
.....
.....

VII. Conclusiones

.....
.....
.....

VIII. Sugerencias

Asistir con ropa deportiva, cómoda. Si se requiere, usar *short* o traje de baño.

Referencias

- Caro, B. (30 de junio de 2013). *Eficacia, eficiencia y efectividad* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=LgvrDkUZpRc>
- Newman, W. (1997). *Diccionario Enciclopédico Ilustrado de Medicina* (28.ª ed.). McGraw-Hill/Interamericana.



Guía de práctica 7

Puntos gatillos miofasciales

Sección: Apellidos y nombres:
 Duración:..... Fecha:/...../..... Docente:.....

Instrucciones: Leer el instructivo y realizar las actividades correspondientes.

I. Propósito

Reconocer los puntos gatillo en el cuerpo humano.

II. Fundamento teórico

Los puntos de dolor miofasciales pueden ser origen de dolores irradiados. El bloqueo de estos puntos es de gran efectividad.

III. Equipos, materiales

Equipos

Ítem	Equipo	Característica	Cantidad
1	Camillas	Eléctricas	10
2	Pelotas	20, 45 y 85 centímetros	10

Materiales

Ítem	Material	Característica	Cantidad
1	Goniómetro	360 grados	10
2	Correas	Bandas para el cuerpo	10
3	Inclinómetro	Digital o análogo	10

IV. Indicaciones

- Formar un equipo de trabajo con un compañero.
- Realizar los procedimientos manuales con su compañero.



V. Procedimientos

Primero

Ubicar un punto gatillo.

Segundo

Presionar por 90 segundos.

Tercero

Reevaluar el punto gatillo.

VI. Resultados

.....
.....
.....

VII. Conclusiones

.....
.....
.....

VIII. Sugerencias

Asistir con ropa deportiva, cómoda. Si se requiere, usar *short* o traje de baño.

Referencias

- Caro, B. (30 de junio de 2013). *Eficacia, eficiencia y efectividad* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=LgvrDkUZpRc>
- Newman, W. (1997). *Diccionario Enciclopédico Ilustrado de Medicina* (28.ª ed.). McGraw-Hill/Interamericana.

Guía de práctica 9

Técnicas de alta velocidad y baja amplitud

Sección: Apellidos y nombres:

Duración:..... Fecha:/...../..... Docente:.....

Instrucciones: Leer el instructivo y realizar las actividades correspondientes.

I. Propósito

Adquirir destreza para realizar una técnica de alta velocidad y baja amplitud (AVBA).

II. Fundamento teórico

Las AVBA buscan sorprender al sistema nervioso central corrigiendo la disfunción sin que este realice una respuesta refleja.

III. Equipos, materiales

Equipos

Ítem	Equipo	Característica	Cantidad
1	Camillas	Eléctricas	10
2	Pelotas	20, 45 y 85 centímetros	10

Materiales

Ítem	Material	Característica	Cantidad
1	Goniómetro	360 grados	10
2	Correas	Bandas para el cuerpo	10
3	Inclinómetro	Digital o análogo	10

IV. Indicaciones

- Formar un equipo de trabajo con un compañero.
- Realizar los procedimientos manuales con su compañero.



V. Procedimientos

Primero

Posicionar al paciente.

Segundo

Ubicar y palpar la zona a manipular.

Tercero

Manipular con poca fuerza, pero velozmente.

VI. Resultados

.....
.....
.....

VII. Conclusiones

.....
.....
.....

VIII. Sugerencias

Asistir con ropa deportiva, cómoda. Si se requiere, usar *short* o traje de baño.

Referencias

- Caro, B. (30 de junio de 2013). *Eficacia, eficiencia y efectividad* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=LgvrDkUZpRc>
- Newman, W. (1997). *Diccionario Enciclopédico Ilustrado de Medicina* (28.ª ed.). McGraw-Hill/Interamericana.

Guía de práctica 10

Técnicas de liberación posicional

Sección: Apellidos y nombres:

Duración:..... Fecha:/...../..... Docente:.....

Instrucciones: Leer el instructivo y realizar las actividades correspondientes.

I. Propósito

Reconocer las posturas indicadas para el alivio del dolor.

II. Fundamento teórico

La hiperactividad de los nociceptores es muchas veces la responsable del dolor mantenido. Un cambio de posición genera una nueva información al sistema nervioso central (SNC) y logra aliviar el dolor.

III. Equipos, materiales

Equipos

Ítem	Equipo	Característica	Cantidad
1	Camillas	Eléctricas	10
2	Pelotas	20, 45 y 85 centímetros	10

Materiales

Ítem	Material	Característica	Cantidad
1	Goniómetro	360 grados	10
2	Correas	Bandas para el cuerpo	10
3	Inclinómetro	Digital o análogo	10

IV. Indicaciones

- Formar un equipo de trabajo con un compañero.
- Realizar los procedimientos manuales con su compañero.

V. Procedimientos

Primero

Identificar la zona del dolor.

Segundo

Posicionar el segmento hasta lograr la disminución del dolor.

Tercero

Reevaluar la zona tratada.

VI. Resultados

.....
.....
.....

VII. Conclusiones

.....
.....
.....

VIII. Sugerencias

Asistir con ropa deportiva, cómoda. Si se requiere, usar *short* o traje de baño.

Referencias

- Caro, B. (30 de junio de 2013). *Eficacia, eficiencia y efectividad* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=LgvrDkUZpRc>
- Newman, W. (1997). *Diccionario Enciclopédico Ilustrado de Medicina* (28.ª ed.). McGraw-Hill/Interamericana.

Guía de práctica 11

Técnicas neurodinámicas

Sección: Apellidos y nombres:

Duración:..... Fecha:/...../..... Docente:.....

Instrucciones: Leer el instructivo y realizar las actividades correspondientes.

I. Propósito

Desarrollar habilidades manuales para las técnicas neurodinámicas.

II. Fundamento teórico

Como todo tejido en el cuerpo, el nervio tiene su propia biomecánica. La pérdida o desequilibrio de esta puede producir síntomas diversos.

III. Equipos, materiales

Equipos

Ítem	Equipo	Característica	Cantidad
1	Camillas	Eléctricas	10
2	Pelotas	20, 45 y 85 centímetros	10

Materiales

Ítem	Material	Característica	Cantidad
1	Goniómetro	360 grados	10
2	Correas	Bandas para el cuerpo	10
3	Inclinómetro	Digital o análogo	10

IV. Indicaciones

- Formar un equipo de trabajo con un compañero.
- Realizar los procedimientos manuales con su compañero.

V. Procedimientos

Primero

Evaluar el deslizamiento del nervio.

Segundo

Llevarlo a posturas dinámicas de corrección.

Tercero

Reevaluar el deslizamiento del nervio.

VI. Resultados

.....
.....
.....

VII. Conclusiones

.....
.....
.....

VIII. Sugerencias

Asistir con ropa deportiva, cómoda. Si se requiere, usar *short* o traje de baño.

Referencias

- Caro, B. (30 de junio de 2013). *Eficacia, eficiencia y efectividad* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=LgvrDkUZpRc>
- Newman, W. (1997). *Diccionario Enciclopédico Ilustrado de Medicina* (28.ª ed.). McGraw-Hill/Interamericana.



Guía de práctica 12

Manipulación miofascial

Sección: Apellidos y nombres:

Duración:..... Fecha:/...../..... Docente:.....

Instrucciones: Leer el instructivo y realizar las actividades correspondientes.

I. Propósito

Desarrollar técnicas específicas para el tejido conjuntivo.

II. Fundamento teórico

El tejido conjuntivo es capaz de crear tensión por estrés mecánico químico o emocional, lo cual restringe movilidad.

III. Equipos, materiales

Equipos

Ítem	Equipo	Característica	Cantidad
1	Camillas	Eléctricas	10
2	Pelotas	20, 45 y 85 centímetros	10

Materiales

Ítem	Material	Característica	Cantidad
1	Goniómetro	360 grados	10
2	Correas	Bandas para el cuerpo	10
3	Inclinómetro	Digital o análogo	10

IV. Indicaciones

- Formar un equipo de trabajo con un compañero.
- Realizar los procedimientos manuales con su compañero.

V. Procedimientos

Primero

Manipular con distintas partes de la mano la fascia.

Segundo

Utilizar el cuerpo para facilitar la manipulación.

Tercero

Observar los cambios en el tejido.

VI. Resultados

.....
.....
.....

VII. Conclusiones

.....
.....
.....

VIII. Sugerencias

Asistir con ropa deportiva, cómoda. Si se requiere, usar *short* o traje de baño.

Referencias

- Caro, B. (30 de junio de 2013). *Eficacia, eficiencia y efectividad* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=LgvrDkUZpRc>
- Newman, W. (1997). *Diccionario Enciclopédico Ilustrado de Medicina* (28.ª ed.). McGraw-Hill/Interamericana.

Guía de práctica 13

Técnicas específicas para tendón y ligamentos

Sección: Apellidos y nombres:

Duración:..... Fecha:/...../..... Docente:.....

Instrucciones: Leer el instructivo y realizar las actividades correspondientes.

I. Propósito

Desarrollar destreza en la manipulación de tendones y ligamentos.

II. Fundamento teórico

Las tendinitis y las distensiones ligamentarias son muy comunes en la consulta fisioterapéutica. Por ello, las técnicas efectivas requieren en nuestros conocimientos.

III. Equipos, materiales

Equipos

Ítem	Equipo	Característica	Cantidad
1	Camillas	Eléctricas	10
2	Pelotas	20, 45 y 85 centímetros	10

Materiales

Ítem	Material	Característica	Cantidad
1	Goniómetro	360 grados	10
2	Correas	Bandas para el cuerpo	10
3	Inclinómetro	Digital o análogo	10

IV. Indicaciones

- Formar un equipo de trabajo con un compañero.
- Realizar los procedimientos manuales con su compañero.



V. Procedimientos

Primero

Ubicar y palpar el tejido inflamado.

Segundo

Aplicar fricción en la zona a tratar.

Tercero

Reevaluar el tejido.

VI. Resultados

.....
.....
.....

VII. Conclusiones

.....
.....
.....

VIII. Sugerencias

Asistir con ropa deportiva, cómoda. Si se requiere, usar *short* o traje de baño.

Referencias

- Caro, B. (30 de junio de 2013). *Eficacia, eficiencia y efectividad* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=LgvrDkUZpRc>
- Newman, W. (1997). *Diccionario Enciclopédico Ilustrado de Medicina* (28.ª ed.). McGraw-Hill/Interamericana.

Guía de práctica 14

Inducción miofascial

Sección: Apellidos y nombres:

Duración:..... Fecha:/...../..... Docente:.....

Instrucciones: Leer el instructivo y realizar las actividades correspondientes.

I. Propósito

Desarrollar destreza manual sutil sobre el tejido conjuntivo.

II. Fundamento teórico

Como órgano sensorial ricamente poblado de mecanorreceptores, la fascia responde de mejor forma en algunos casos a manipulaciones más sutiles buscando la respuesta del sistema nervioso central (SNC).

III. Equipos, materiales

Equipos

Ítem	Equipo	Característica	Cantidad
1	Camillas	Eléctricas	10
2	Pelotas	20, 45 y 85 centímetros	10

Materiales

Ítem	Material	Característica	Cantidad
1	Goniómetro	360 grados	10
2	Correas	Bandas para el cuerpo	10
3	Inclinómetro	Digital o análogo	10

IV. Indicaciones

- Formar un equipo de trabajo con un compañero.
- Realizar los procedimientos manuales con su compañero.

V. Procedimientos

Primero

Palpar a manos llenas la fascia toracolumbar.

Segundo

Percibir la respuesta del tejido.

Tercero

Seguir el movimiento de tejido.

VI. Resultados

.....
.....
.....

VII. Conclusiones

.....
.....
.....

VIII. Sugerencias

Asistir con ropa deportiva, cómoda. Si se requiere, usar *short* o traje de baño.

Referencias

- Caro, B. (30 de junio de 2013). *Eficacia, eficiencia y efectividad* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=LgvrDkUZpRc>
- Newman, W. (1997). *Diccionario Enciclopédico Ilustrado de Medicina* (28.ª ed.). McGraw-Hill/Interamericana

Guía de práctica 15

Reeducación del movimiento corporal humano

Sección: Apellidos y nombres:

Duración:..... Fecha:/...../..... Docente:.....

Instrucciones: Leer el instructivo y realizar las actividades correspondientes.

I. Propósito

Desarrollar procedimientos de control motor.

II. Fundamento teórico

Muchas disfunciones son mantenidas por un control motor alterado. Por ello, se requiere de una reeducación del patrón funcional.

III. Equipos, materiales

Equipos

Ítem	Equipo	Característica	Cantidad
1	Camillas	Eléctricas	10
2	Pelotas	20, 45 y 85 centímetros	10

Materiales

Ítem	Material	Característica	Cantidad
1	Goniómetro	360 grados	10
2	Correas	Bandas para el cuerpo	10
3	Inclinómetro	Digital o análogo	10

IV. Indicaciones

- Formar un equipo de trabajo con un compañero.
- Realizar los procedimientos manuales con su compañero.



V. Procedimientos

Primero

Activar la musculatura del core.

Segundo

Reprogramar las cadenas dinámicas.

Tercero

Concientizar el movimiento normal.

VI. Resultados

.....
.....
.....

VII. Conclusiones

.....
.....
.....

VIII. Sugerencias

Asistir con ropa deportiva, cómoda. Si se requiere, usar *short* o traje de baño.

Referencias

- Caro, B. (30 de junio de 2013). *Eficacia, eficiencia y efectividad* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=LgvrDkUZpRc>
- Newman, W. (1997). *Diccionario Enciclopédico Ilustrado de Medicina* (28.ª ed.). McGraw-Hill/Interamericana.



