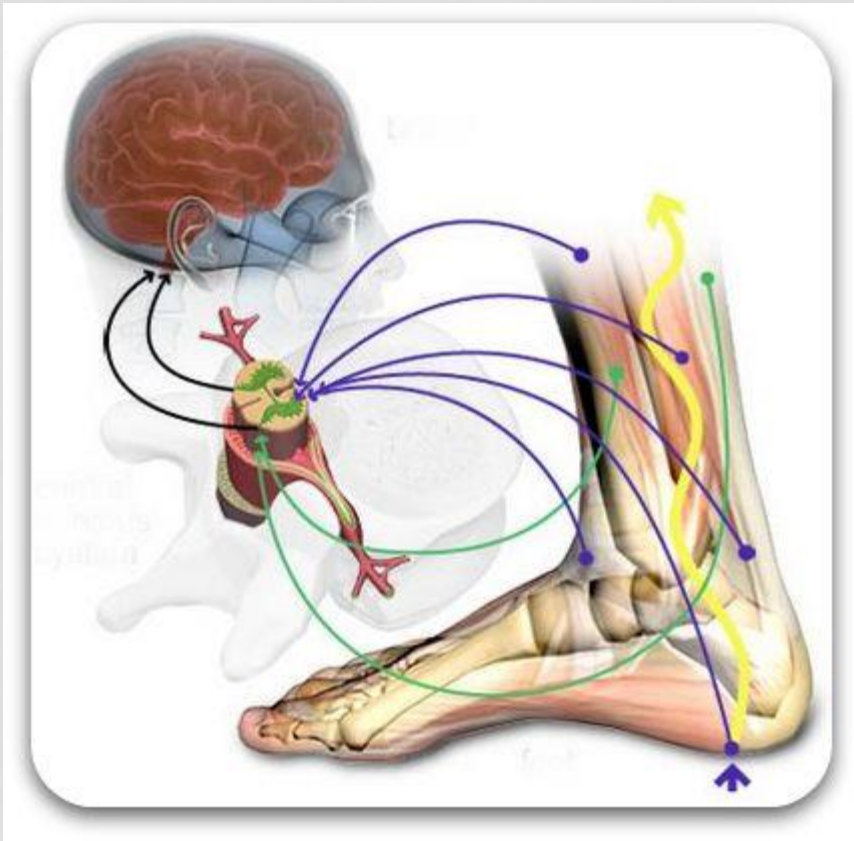


PROPIOCEPCIÓN



¿QUÉ ES?

- Es la capacidad del cuerpo de detectar el movimiento y la posición de las articulaciones, en el espacio y en relación a su base de soporte.

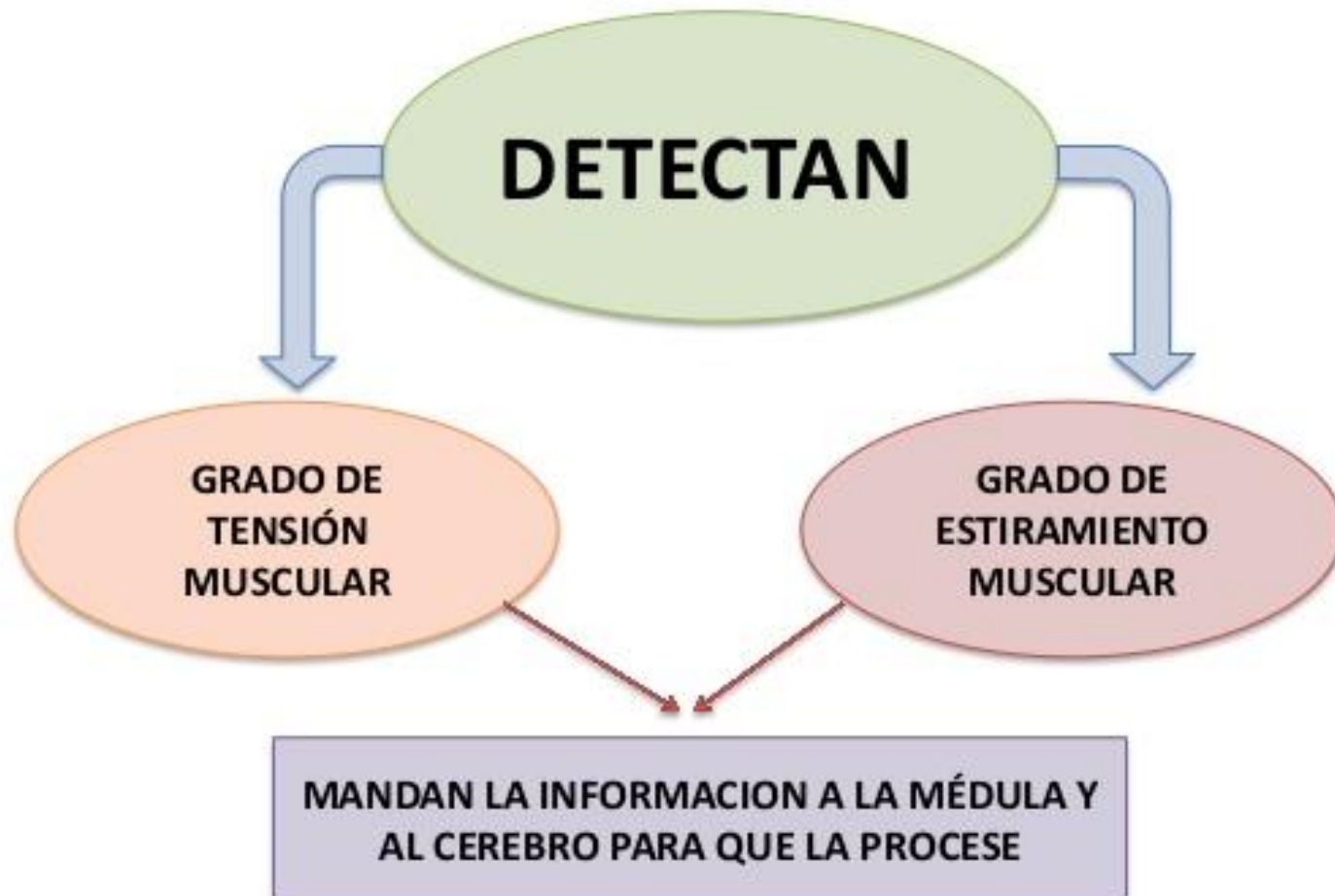
SISTEMA PROPIOCEPTIVO

**COMPUESTO POR UNA SERIE DE RECEPTORES
NERVIOSOS**



**ESTAN EN LOS
MÚSCULOS,
ARTICULACIONES
Y
LIGAMENTOS**

SISTEMA PROPIOCEPTIVO



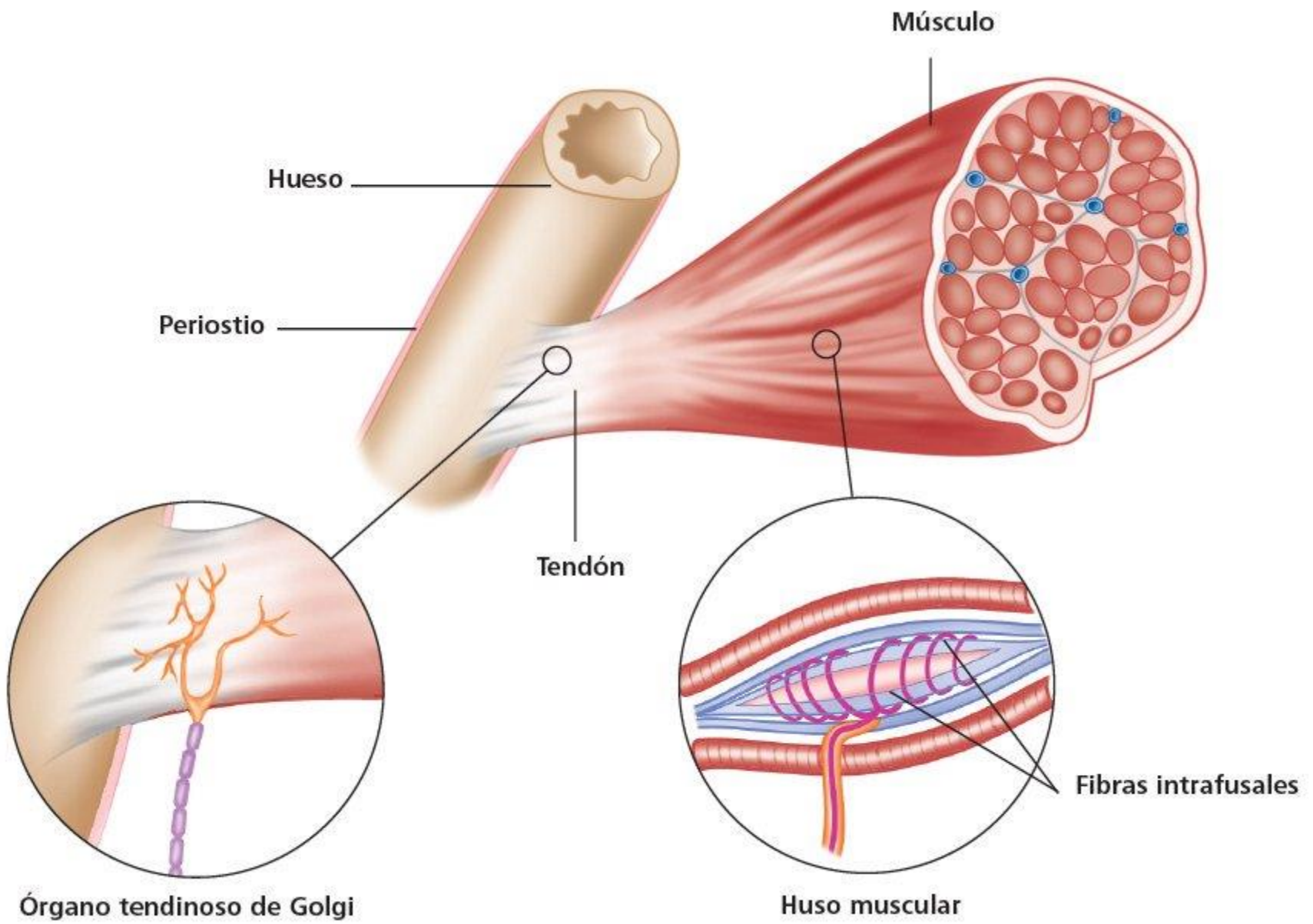
SISTEMA PROPIOCEPTIVO



SISTEMA PROPIOCEPTIVO

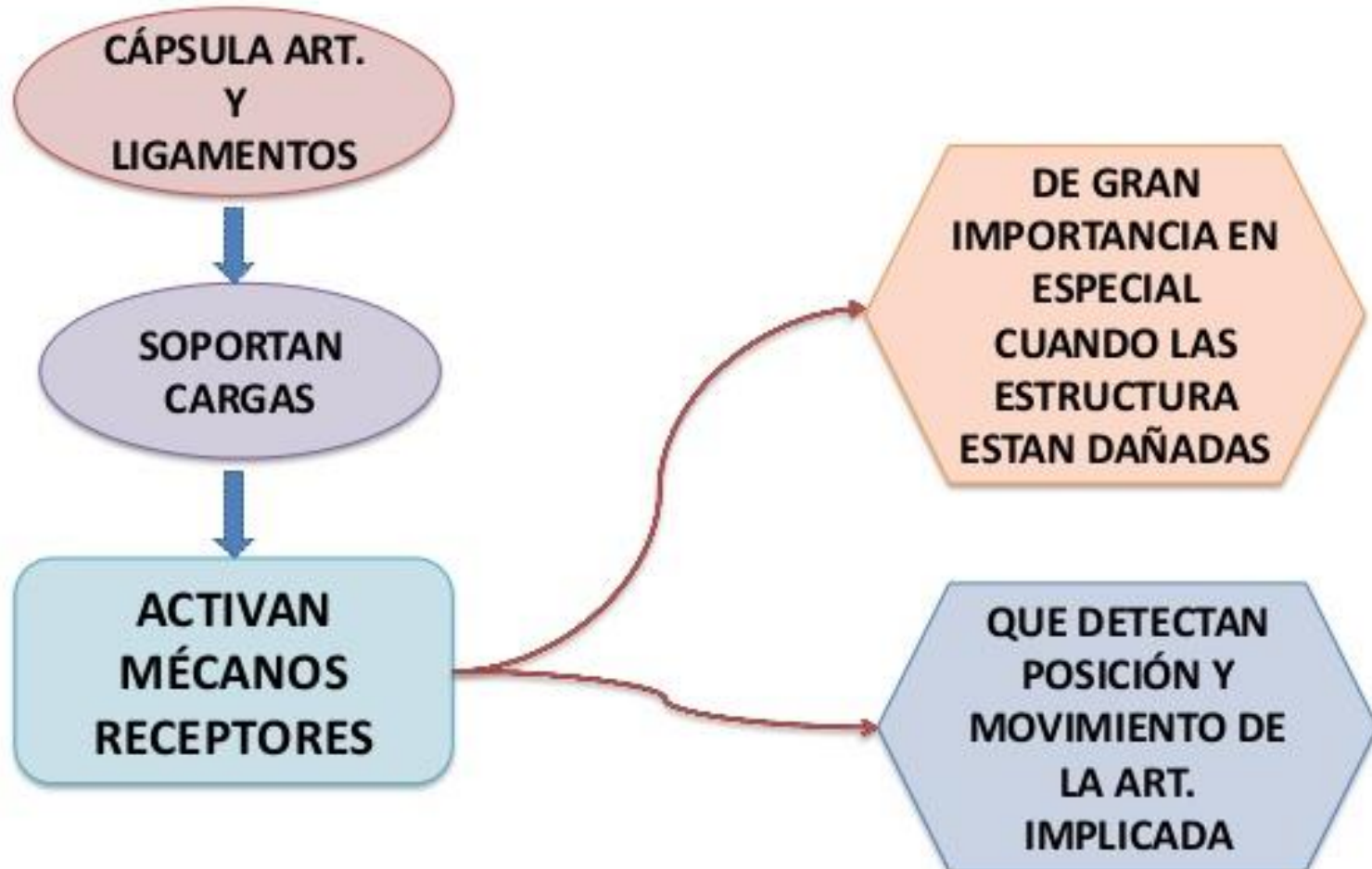
- Nuestro cerebro recibe la información propioceptiva través de los siguientes receptores:

- **Husos neuromusculares:** están en el vientre muscular y se estimulan cuando el músculo se estira de manera leve. Son responsables del reflejo miotático, muy importante, ya que es un reflejo de protección ante un estiramiento brusco (por ejemplo, si sufrimos un tirón en un articulación, la musculatura de alrededor se contraerá para evitar mayores daños).
- **Órganos tendinosos de Golgi:** están en la unión músculo-tendón y en el tendón y se estimulan al alargar de manera pasiva las fibras musculares o al contraer voluntariamente el músculo (cuando aparece una tensión excesiva sobre el tendón que puede conllevar la lesión o ruptura, este receptor manda una señal de relajación al músculo).



- **Propioceptores capsuloligamentosos:** se encuentran en la cápsula y ligamentos e informan a la corteza cerebral de la posición y el movimiento de la articulación.
- **Propioceptores vestibulares:** se encuentran en el oído interno informando de la posición de la cabeza y del movimiento de esta.

RECEPTORES DE LA CÁPSULA ARTICULAR Y LIGAMENTOS ARTICULARES



RECEPTORES DE LA PIEL



¿Y POR QUÉ ES IMPORTANTE LA PROPIOCEPCIÓN?

- Tras la **lesión** de una articulación, estos **mecanismos** quedan **desorganizados**, por lo que perdemos la estabilización refleja de la articulación y esto contribuye a que la **lesión se reproduzca**.
- Por ejemplo: cuando nos hacemos un esguince de tobillo, los ligamentos, cápsula, tendones, etc. éstos quedan distendidos. Esta lesión hará que la señal sensorial llegue alterada a nuestro cerebro por lo tanto, se enviará una respuesta motora inadecuada; de manera que será más fácil volver a tener un esguince en el futuro.

Técnicas de Rehabilitación

Propioceptiva

- Comenzar con *actividades sencillas*, realizadas lentamente y perfectamente ejecutadas.
- Aumentar gradualmente la *velocidad* y la *complejidad*.
- El kinesiólogo debe asegurarse que el deportista realice estos *movimientos correctamente*, hasta que finalmente se conviertan en automáticos.

Técnicas de Rehabilitación Propioceptiva

- Tiene que ser aplicado en *forma temprana*, dependiendo de la etiología y la gravedad de la lesión, para restaurar rápidamente las posibilidades funcionales del deportista.
- La *progresión* tiene que ser adaptada a cada individuo, teniendo en cuenta el tipo de lesión y la tensión a la que será expuesto el tejido cuando el deportista realice su actividad.

**¿Con qué herramientas
puedo trabajar la
propiocepción?**

Técnicas de Rehabilitación Propioceptiva

- Utilización de plataformas inestables.



Técnicas de Rehabilitación Propioceptiva

- Ejercicios sobre planos inestables.





MUCHAS GRACIAS!!!

