



CONTENIDO

Prefacio	9
Recomendaciones para el lector	12
ASPECTOS TEÓRICOS	
Concepto de la fascia y su estructura	15
Bases anatómicas y fisiológicas del sistema fascial	21
Estructura anatómica del sistema fascial	23
Funciones de la fascia	66
Funciones básicas del sistema fascial	66
Histología del tejido conectivo	73
Histología del tejido conectivo	75
Proceso de formación de los entrecruzamientos patológicos entre las fibras de colágeno	98
Consideraciones biomecánicas relacionadas con el sistema fascial	103
Introducción	105
Relación entre la célula y la matriz extracelular	106
Respuesta del sistema fascial a la aplicación de las fuerzas	111
Biomecánica de la fascia toracolumbar	131
Tensegridad (la arquitectura de la vida) (Ingber, 1998)	140
Fenómeno de piezoelectricidad	158
Postura	163
Evaluación y corrección postural	177
Mantenimiento de una postura correcta	177
Traumatismos del sistema fascial	183
Modelo fascial del cuerpo	185
Modelo fascial del cuerpo dentro de la acción de la gravedad	187
Fenómeno de compensación	187
Lesiones del sistema fascial	196
Restricción (limitación funcional) miofascial	205
El proceso de formación de entrecruzamientos patológicos entre las fibras de colágeno	206
Cambios en el tejido conjuntivo a raíz de la inmovilización	209
Evaluación del síndrome de disfunción miofascial y análisis de los hallazgos clínicos	211
Introducción	213
Evaluación global	216
Evaluación de la mitad superior del cuerpo	255
Evaluación de la mitad inferior del cuerpo	287

**APLICACIONES PRÁCTICAS**

Principios del tratamiento y técnicas básicas	313
Aspectos teóricos del tratamiento del síndrome miofascial	315
Condiciones ambientales. Vestimenta del paciente	317
Posición del paciente y del terapeuta	317
Protección de las manos	318
Secuencia de los tratamientos	319
Frecuencia de los tratamientos	320
El tacto	321
Aplicación de las técnicas superficiales (también denominadas técnicas directas o técnicas de deslizamiento)	321
Aplicación de las técnicas profundas (también denominadas técnicas indirectas o técnicas sostenidas)	331
Relación de la inducción miofascial con otras terapias	345
Restricciones miofasciales de la cara	349
Inducción miofascial en la región ocular	352
Inducción miofascial en la región cigomática	353
Inducción profunda de la fascia en la región temporal	359
Inducción miofascial en la inserción del músculo temporal	359
Descompresión de los temporales (tirón de las orejas)	362
Inducción profunda de la fascia del masetero	363
Inducción postisométrica del masetero	365
Inducción intrabucal del masetero	366
Inducción profunda del pterigoideo externo	367
Inducción intrabucal del pterigoideo externo	369
Inducción bilateral del pterigoideo externo	370
Inducción intrabucal del pterigoideo interno	371
Inducción miofascial de los músculos de la lengua	373
Inducción de la fascia del cuero cabelludo	374
Restricciones miofasciales de la cabeza	375
Principios del tratamiento de los trastornos del sistema craneosacro	383
Inducción suboccipital	386
Inducción de la hoz del cerebro a través del levantamiento frontal	387
Inducción en las restricciones de la tienda del cerebelo a través del levantamiento de los parietales	388
Inducción en las restricciones de la tienda del cerebelo a través de la descompresión del esfenoideas	390
Inducción en las restricciones de la tienda del cerebelo a través de la sincronización de los temporales (dedo en el oído)	392
Inducción en las restricciones de la tienda del cerebelo a través de la descompresión de los temporales (tirón de las orejas)	393
Compresión - descompresión de la ATM	407
Inducción horizontal de la ATM	408
Restricciones miofasciales del cuello	411
Elongación posterior de la fascia cervical en decúbito supino	418



Elongación oblicua de la fascia cervical	419
Inducción miofascial del angular del omóplato	421
Inducción miofascial del músculo esternocleidomastoideo	423
Inducción de la fascia de los músculos largo del cuello y largo de la cabeza	424
Inducción global de la fascia cervicodorsal	426
Inducción asistida en las fascias cervicales	428
Inducción profunda de las fascias cervicales 2	436
Inducción suboccipital	441
Inducción transversa (técnica de la mecedora)	446
Inducción de la fascia suprahioidea e infrahioidea	447
Deslizamiento transverso suprahioideo	448
Restricciones miofasciales del tórax	451
Deslizamiento longitudinal sobre la masa común paravertebral	458
Deslizamiento transverso sobre la masa común paravertebral	459
Inducción miofascial de los extensores de la región lumbar	460
Elongación de la fascia paravertebral	461
Elongación longitudinal en la posición cuadrúpeda	463
Manos cruzadas en la fascia toracolumbar (técnica longitudinal)	464
Manos cruzadas en la fascia toracolumbar (técnica transversa)	464
Técnica del ritmo craneosacro	466
Plano transverso – nivel clavicular	467
Inducción de la pared torácica anterior	468
Inducción oblicua de la fascia torácica	469
Inducción de la región pectoral	470
Inducción del diafragma (deslizamiento transverso)	472
Plano transverso diafragmático	473
Restricciones miofasciales de la región lumbopélvica	475
Plano transverso: nivel pélvico	488
Descompresión lumbosacra	489
Inducción de la fascia del psoas	490
Inducción de la fascia glútea	493
Inducción del tejido periarticular de las articulaciones sacroiliacas	494
Inducción del sacro	495
Inducción del piramidal de la pelvis	496
Inducción del glúteo medio	497
Inducción de la fascia del cuadrado lumbar	498
Inducción de la fascia del cuadrado lumbar II	501
Inducción asistida de la fascia paravertebral	503
Inducción indirecta en las restricciones de la región púbica	504
Inducción transversa de la región púbica	505
Inducción del suelo pélvico	506
Restricciones miofasciales de las extremidades superiores	509
Inducción miofascial relacionada con las limitaciones funcionales del pulgar	515
Técnicas telescópicas para los dedos de las manos	516
Inducción miofascial de las restricciones de los músculos interóseos	517
Inducción de la fascial palmar	518



Deslizamiento transverso de los flexores de la muñeca y de los dedos	521
Deslizamiento longitudinal de los flexores de la muñeca y de los dedos	522
Manos cruzadas para los flexores de la muñeca y de los dedos	522
Manos cruzadas para los extensores de la muñeca y de los dedos	524
Inducción profunda de la fascia bicipital	526
Deslizamiento transverso para el biceps braquial	526
Deslizamiento transverso en la corredera bicipital	527
Deslizamiento transverso sobre el tendón del tríceps braquial	528
Inducción de la fascia del músculo subescapular	533
Inducción de la fascia del pliegue axilar posterior	535
Inducción miofascial del dorsal ancho	536
Inducción miofascial del complejo articular del hombro	537
Inducción miofascial del músculo pectoral mayor (técnica global)	542
Inducción de la fascia del pectoral mayor	543
Inducción miofascial del pectoral mayor y menor I	544
Inducción miofascial del pectoral mayor y menor II	545
Inducción de los espacios intercostales	547
Inducción miofascial del triángulo escapular	548
Inducción miofascial del romboides	550
Inducción miofascial del trapecio superior	551
Inducción miofascial del angular del omóplato	551
Técnica telescópica de la extremidad superior	554
Restricciones miofasciales de las extremidades inferiores	557
Inducción miofascial en las restricciones transversas de la fascia plantar I	560
Inducción miofascial en las restricciones transversas de la fascia plantar II	561
Inducción miofascial en las restricciones longitudinales de la fascia plantar	562
Inducción de la fascia del tríceps sural	566
Inducción miofascial del comportamiento anterior I	568
Manos cruzadas sobre el comportamiento anterior II	569
Inducción de la fascia del cuádriceps I	573
Inducción de la fascia del cuádriceps II	575
Inducción miofascial de la fascia lata	578
Inducción de la fascia lumbar y del tensor de la fascia lata	580
Movilización de la banda iliotibial	581
Movilización de la región trocantérea	582
Inducción miofascial de los isquiotibiales	585
Inducción de la fascia de los flexores del muslo	589
Inducción miofascial del iliaco	590
Movilización de la fascia de los aductores	592
Inducción telescópica bilateral	592
Inducción telescópica del miembro inferior	593
Recomendaciones finales	597
Referencias bibliográficas: teoría	599
Referencias bibliográficas: aplicaciones prácticas	613
Índice	617