

RESUMEN de BIOMECÁNICA DEL EJERCICIO APLICADO A LAS FAS

En el ámbito de las FAS, el cuerpo humano se convierte en una herramienta de trabajo más, así como en un elemento fundamental para mantener la operatividad de los Ejercitos, un conocimiento biomecánico del organismo, es necesario para cumplir la misión, prevenir lesiones, y para que su funcionamiento sea óptimo.

Partimos de una exposición básica de lo que es la biomecánica, las leyes que la rigen, importancia de la postura, centro de gravedad y equilibrio, biomecánica de la marcha y la carrera

Seguimos en una 2ª parte de un examen biomecánico del raquis en conjunto y de una 3ª parte sobre el equilibrio de la pelvis, como elemento móvil frente a un eje (la columna): antepulsión, retropulsión pelvica

El ser humano desde el punto de vista mecánico es, un conjunto de palancas óseas unidas por bisagras (articulaciones), que siguen las leyes de la mecánica, sometido a las leyes de la gravedad y el equilibrio, que necesitan de una **fuerza equilibrada** para mantener la **postura**

El estudio de la gravedad, es capital en el ser humano, ya que estamos continuamente sometido a esta fuerza, constante en potencia y dirección, así mismo seguimos con el estudio de una postura "standard" deseable, demostramos como el ser humano es **muy imperfecto desde el punto de vista mecánico**, con lo que es necesario optimizar la postura y movimiento, estudiamos la diferencia estructural, entre un hábito asténico y un hábito atlético, estudio de la marcha y de la carrera,

Seguimos con la 2ª parte, viendo el raquis en su conjunto como una entidad fisiológica, el sentido de las curvaturas raquídeas, divisiones funcionales del raquis y musculatura, estructura del disco funcional y articular, mecanismo de recuperación del disco tras una compresión axial, mecanismo de auto-estabilidad y mecanismo decompensación de Hirsch

Finalmente, estudiamos los mecanismos de equilibrio de la pelvis, la importancia de los músculos abdominales, raquídeos e isquiotibioperoneos, y glúteos, acabando con la fisiología de la protusión discal

Finalmente damos unas **conclusiones**

BIBLIOGRAFÍA

"TRAUMATOLOGÍA" de G. Rieunan 4ª Edición Editorial Masson

"SISTEMA NERVIOSO: Anatomía y Fisiología" de F.H. Netter Editorial Salvat

"CUADERNOS DE FISIOLOGÍA ARTICULAR" de I.A. Kapandji 2ª Edición Ed. Toray-Masson

"SINDROME DOLOROSOS DEL DORSO" de R. Caillet 2ª Edición Ed. Manual moderno

"MÚSCULOS: Pruebas y Funciones" de F.P. Kendall McCreary

"THERAPEUTIC EXERCICES FOR BODY ALIGNEMENT AND FUNCTION" de Catherine Daniels Ed Doyma

"MANUAL DE REHABILITACIÓN: Ejercicios" de M Gardiner

CINESIOLOGÍA, REEDUCACIÓN POSTURAL Y PSICOMOTRIZ" de A. Lapierre 4ª Edición Ed Masson

