



UNIVERSIDAD DE PLAYA ANCHA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
DEPARTAMENTO DE SALUD Y REHABILITACIÓN  
CARRERA DE KINESIOLOGÍA

**ANTEPOSICIÓN DE CABEZA Y CUELLO Y EXTENSIBILIDAD DE  
MUSCULATURA ISQUIOTIBIAL**

Paulina Bizama González

Claudia Fernández Zúñiga

Marcelo Leyton Jiménez

Ricardo Meza Revillot

Profesora Guía: Lic. Roxana Tapia Allende

Seminario para optar al Título de Kinesiólogo y al grado de Licenciado en  
Kinesiología

Valparaíso, Chile

2008

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

ABREVIATURAS .....	2
RESUMEN .....	3
ABSTRACT .....	5
INTRODUCCIÓN .....	7
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	9
CAPÍTULO 1 .....	11
1.1. PREGUNTA INVESTIGATIVA .....	11
1.2. PREGUNTAS SECUNDARIAS .....	11
1.3. OBJETIVO GENERAL .....	12
1.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	12
CAPÍTULO 2 – MARCO TEÓRICO .....	13
2.1. POSTURA .....	13
2.2. ANATOMÍA FUNCIONAL CERVICAL .....	14
2.2.1. Raquis cervical superior o raquis suboccipital .....	15
2.2.2. Raquis cervical inferior .....	15
2.2.3. Control muscular de la postura .....	16
2.2.3.1. Cadena Recta Posterior .....	16
2.2.3.2. Musculatura suboccipital .....	17
2.3. ANTEPOSICIÓN DE CABEZA Y CUELLO .....	18
2.3.1. Implicancias anatómicas .....	19

En el grupo 2, posterior a la técnica de estiramiento pasivo de musculatura isquiotibial, 8 de los 9 individuos (88,9%) presentó variaciones en rangos articulares de flexión de cadera. El promedio de mejoría en grados articulares de este grupo corresponde a 7,3° de flexión de cadera, representado por un 9,3%.

Grupo estiramiento isquiotibial	N°INDIVIDUOS	PROMEDIO DE MEJORA (Grados articulares)	% PROMEDIO DE MEJORA	% DE INDIVIDUOS
INDIVIDUOS QUE MEJORAN	8	8,3°	10,5%	88,9%
INDIVIDUOS QUE NO MEJORAN	1	0,0°	0%	11,1%
TOTAL SUBGRUPO	9	7,3°	9,3%	100,0%

CUADRO 4: Determinación de grados de mejora de grupo estiramiento isquiotibial.



GRÁFICO 4: Determinación de grados de mejora de grupo estiramiento isquiotibial.

## CAPÍTULO 7

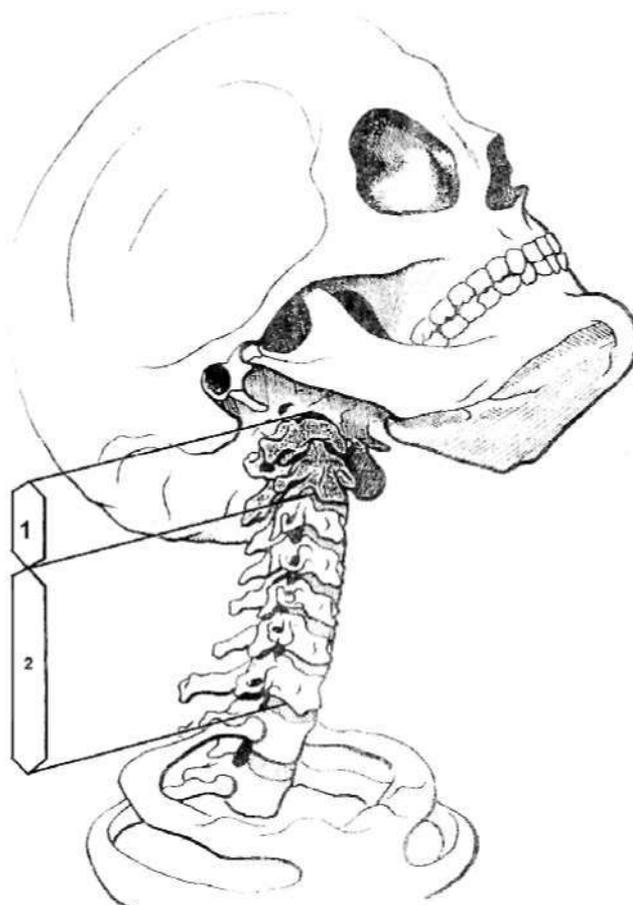
### ANEXOS

#### ANEXO 1: Raquis cervical superior o raquis suboccipital

Se compone de la primera vértebra cervical o atlas y la segunda vértebra cervical o axis en conjunto con el hueso occipital (1).

#### Raquis cervical inferior

Se extiende desde la meseta inferior del axis hasta la meseta superior de la primera vértebra dorsal (2).



Tomado de Kapandji, A. et al. (1998). Fisiología Articular: Tronco y raquis.