

# Prefacio

La fisioterapia ha evolucionado mucho a lo largo de los años.

Hemos pasado de una visión estructural del paciente y sus lesiones a una visión más amplia que comprende cada vez más a todo el cuerpo para resolver una patología muy concreta en un lugar bien definido.

Lo que más ha evolucionado es la forma de comprender el cuerpo y de cómo explorarlo.

La exploración ha sido siempre la clave del éxito de la terapia, pero hasta hace muy poco se basaba en un modelo analítico y no global.

El cuerpo no se mueve por partes ni se mueve como un robot.

Cuando hacemos ejercicio, cuando trabajamos o realizamos cualquier actividad, lo hacemos implicando todo el cuerpo. Si interviene todo el cuerpo en todo movimiento, aunque a veces no sea apreciable, no podemos limitar nuestra exploración o tratamiento solo a la zona afectada.

Tenemos que comprender que el cuerpo es un todo y lo veremos más claramente cuando conozcamos el sistema fascial que gobierna todo el cuerpo y las partes que lo componen.

No importa qué tipo de fisioterapia practiquemos. No hay terapia que no implique al sistema fascial, y del mismo modo no puede haber terapeuta que desconozca su estructura, función, lesión, exploración, tratamiento y mantenimiento.

El propósito de este libro es enseñar y concienciar a los terapeutas manuales de la importancia de un examen global que esté enfocado al análisis de las alteraciones, disfunciones y asimetrías del sistema miofascial, y compartir un conocimiento profundo de los principios de acción sobre el sistema fascial y de cómo mejorar las intervenciones utilizando herramientas.

Todo cambio es difícil de aceptar, pero cuando analizamos las ventajas que aporta TMI con respecto a la terapia manual clásica veremos cada vez más claro, según avancemos en esta obra, dónde estaban nuestros errores en los diagnósticos y tratamientos además de los fracasos, a pesar de haber seguido los pasos correctamente teniendo en cuenta lo aprendido anteriormente.

Las fascias han sido durante mucho tiempo un gran desconocido y puede que el inicio del siglo XXI haya sido el inicio de la era fascial en la fisioterapia.

Los descubrimientos en los últimos años, sobre la fascia, están creciendo a un ritmo vertiginoso. Resulta difícil mantenerse al día y los congresos internacionales como el Fascia Research Congress son la clave para actualizarse.

Esta obra pretende mantenerse actualizada tanto por investigaciones propias como por las aportaciones de las investigaciones de otros autores.

Por ello queremos presentar la oportunidad de mantenerse actualizados, disfrutando de todas las actualizaciones con independencia de qué edición del libro se haya adquirido.

# Agradecimientos

## A mi esposa

Mi fiel compañera, que me ha acompañado en todo el proceso de creación de TMI. Desde los inicios, de donde solo se trataba de una herramienta para el soporte del fisioterapeuta, hasta convertirse entoda una metodología de diagnóstico y tratamiento con presencia internacional.

El camino fue muy difícil al empezar de cero y deber superar innumerables fracasos que me hicieron plantearme en más de una ocasión abandonar el proyecto. Solo el apoyo de mi mujer y sus consejos sinceros me han llevado a donde estoy ahora.

## A mi hija

A la que más deseo impresionar y cuyas observaciones más aprecio.

Poder dejarle algo más que algo material, algo que forma parte de mí y que le acompañe el resto de su vida y a sus hijos.

Seguro que algún día me sorprende y completa mi obra llevándola a un nuevo nivel.

## A mi madre

Una mujer sin igual que lo tuvo muy difícil. Ella me inculcó unos valores de esfuerzo y superación que hasta hoy me acompañan y no han variado a lo largo del tiempo.

Me enseñó que nadie te regala nada y que nada es imposible si lo quieres. El fracaso no existe, solo las malas conclusiones que se sacan de las experiencias.

## A mi padre

De él tengo la curiosidad y el inconformismo. Es mi inspiración y maestro en afrontar las dificultades de la vida. En no resignarse e intentarlo de nuevo aunque no se vea futuro.

Alguien que siempre está presente por lejos que esté y que me hubiera gustado tener más cerca para compartir tantas cosas.

## A mi abuela María

A la que no dediqué el tiempo que merecía por inmadurez.

Ella siempre me animaba y estaba muy orgullosa. Sabía reñirme como nadie sin herirme y hacerme comprender su enfado y lo equivocado que estaba.

Estoy seguro de que sigue ahí velando por mí y algo de brujita tendría ya que siempre dijo que llegaría lejos y que sería conocido en todo el mundo.

Te extraño yaya.

## A los amigos

En el camino siempre te encuentras con personas extradionarias que al principio solo son clientes o colaboradores. Con el tiempo se crea una amistad que traspasa la relación comercial y te hace ganar unos amigos a los que les debo mucho.

### **A Jens Stabenow**

Que fue el primer distribuidor que creyó en mi producto y que conocí en Alemania en mi primera visita a una feria y me dijo literalmente:

*"Yo no sé de Terapia Instrumental. El pasillo está lleno de gente. Convéncelos de tu producto y si lo consigues seré tu distribuidor."*

Ahora es como el hermano que nunca tuve.

### **A Alejandro Rodríguez**

Él fue quien me ayudó a internacionalizarme con su apoyo y la convicción de mis ideas. Ahora colaboramos en proyectos diversos de formación tanto presencial como internacional.

Sin su sabia guía hubiera cometido muchísimos errores. Siempre valoro mucho sus consejos de los que he aprendido mucho y me ha hecho ver que por mucho que uno quiera volar solo siempre viene bien tener unas alas mayores en las que sustentarse.

### **A Alejandro Asorlín:**

Lo conocí como empleado de otra empresa donde llevaba mis páginas web y todo lo referente a diseño. El destino lo trajo a trabajar para mí y dejó de ser solo un empleado a alguien al que aprecio mucho y considero un amigo.

Él es el artífice de la parte física del libro. Las ilustraciones, maquetación y producción. Sin él esta obra no estaría en tus manos.

## **El lector debe saber...**

*Solo la familia y los amigos incondicionales son los que te ayudan.*

*A veces haciéndote daño, no para lastimarte sino para que aprendas.*

*Las cosas malas, las frustraciones, las decepciones y los errores son los que al final te definen. Son las que te marcan y te hacen crecer o hundirte.*

*A mí me enseñaron las cosas que no quería ni para mí ni para otros. Me hicieron esforzarme más, superar obstáculos y alcanzar sueños que no creía posibles.*

*Nunca te conformes aun cuando estés bien. Busca crecer y ayudar a crecer a otros con tu experiencia.*

*Mi obra está para ayudarte y para que tú me ayudes a mejorarla. Vosotros aprenderéis y aplicaréis mis técnicas y seguro que muchos de vosotros las pondréis en duda y probaréis nuevos caminos. Solo así se avanza en la vida y en la fisioterapia.*

*Espero conoceros a todos y compartir vuestras inquietudes sobre este apasionante mundo de las fascias.*

*Para todos vosotros y mis seres queridos.*

**Stefan Richelli**

# Índice

Prefacio .....	5	2.- Test de torsión de tronco en bipedestación .....	66
Agradecimientos .....	6	3.- Test de flexión de tronco .....	68
El lector debe saber .....	7	4.- Test de flexión de MM.II. ....	70
<b>Parte teórica</b>			
<b>Descripción del método</b> .....	11	B- Sedestación .....	72
<b>La fascia</b> .....	12	• Test de flexión de tronco con MM.II. en posición de 4 .....	72
Las características relevantes de la fascia ..	13	C- Decúbito Supino .....	74
La composición simplificada del sistema fascial .....	13	1.- Test de rotación interna de MM.II. en supino .....	74
El sistema MIOFASCIAL .....	16	2.- Test de rotación interna de MM.II. en prono .....	76
La Matriz Extracelular MEC .....	18	3.- Test de flexión de rodillas en prono .....	77
Las capas fasciales .....	20	D-Decúbito lateral .....	78
• La piel como parte del sistema fascial ..	21	1.- Test de movilidad global anteroposterior .....	78
• Las líneas de tensión cutánea .....	24	2.- Test de rotación posterior de tronco ...	78
• La fascia superficial .....	28	3.- Test de rotación anterior de tronco .....	79
• La fascia profunda .....	32	4.- Test de movilidad vertebral en prono ..	79
Aplicaciones prácticas .....	34	5.- Test de rotación cervical .....	80
Los Cuadrantes Fasciales .....	36	6.- Test de lateroflexión cervical .....	80
<b>Las fascias por regiones</b> .....	40	7.- Test de flexión cervical con arrastre ....	81
Las fascias del tronco .....	41	8.- Test de extensión cervical .....	81
Las fascias de la cabeza .....	48	9.- Test de tracción cervical .....	81
Las fascias del miembro superior .....	50	Valoración de la Patología de los MM.SS. ...	82
La fascia del miembro inferior .....	54	1.- Test de hiperextensión del brazo a 90° de abducción.....	83
<b>Parte práctica</b>			
<b>La exploración del sistema fascial</b> .....	58	2.- Test de hiperextensión y elevación de los brazos .....	83
La anamnesis .....	60	Conclusión .....	84
• El inicio de la lesión .....	60	<b>Relación de las alteraciones de los cuadrantes fasciales con la limitación de movilidad y la patología</b> .....	91
• El tiempo que padece la lesión .....	61		
• Cómo percibe el dolor .....	62	<b>La interpretación de los test</b>	
• Causas externas .....	62	Objetivos a corto plazo .....	96
La exploración .....	63	Objetivos a largo plazo .....	96
• Protocolo de exploración .....	63	La calculadora .....	96
• El paciente .....	63		
<b>Los test de exploración</b> .....	64		
A - Bipedestación .....	64		
1.- Test de lateroflexión de tronco .....	65		

## Cómo actuar sobre el tejido miofascial

Las diferentes clasificaciones .....	99
1.- Clasificación según la dirección de la aplicación de la técnica.....	99
2.- Clasificación según la profundidad de la técnica .....	100
3.- Clasificación según el fin terapéutico ..	101
a) Disminución del dolor .....	101
b) La rehidratación.....	102
c) La regulación del tono.....	102
d) La movilización/remodelación.....	103
Las diferentes fases de tratamiento .....	104
1.- Manejo de la tensión .....	105
2.- Cambio de la posición inicial .....	105
3.- Aumento de la dinámica.....	105
4.- Inclusión de la funcionalidad .....	105
5.- Utilización de ayudas.....	105
6.- Trabajo con resistencia .....	105
La periodicidad del tratamiento.....	105
1.- Técnicas desensibilizantes .....	105
2.- Técnicas de rehidratación .....	105
3.- Técnicas de cambio de tono.....	105
4.- Técnicas de remodelación .....	105

## El tratamiento del sistema fascial

¿Por qué utilizar herramientas en la terapia manual? .....	109
a) La intensidad.....	109
b) La velocidad .....	109
c) La profundidad.....	110
d) Tiempo de aplicación .....	110
e) La sensibilidad .....	110
f) La forma de la mano .....	111
Mecanismos de acción de las herramientas de TMI.....	112
El efecto de TMI se basa en cuatro pilares: .....	112
1.- Compresión miofascial .....	112

2.- Rellenado.....	114
3.- Liberación .....	114
4.- Desarrollo del movimiento .....	114

## Los efectos de la terapia TMI y cómo actuar sobre las alteraciones del sistema fascial .....

1.- Las presiones profundas.....	117
2.- La compresión y estiramiento.....	117
3.- El efecto mecánico por presión .....	117
4.- Mecanotransducción.....	117
5.- Tixotropía.....	117
6.- <i>Crosslinks</i> patológicos .....	117
7.- Efecto analgésico .....	117
Indicaciones y contraindicaciones .....	117

## Tipo de alteraciones fasciales .....

Banda fascial .....	118
Nódulo fascial .....	118
Inserción fascial .....	119
Fascia articular-cápsula .....	119
Fascia cilíndrica .....	120
Rigidez interfascial .....	120
Información al paciente .....	121

## Herramientas de TMI

Las herramientas .....	122
Herramientas Richelli's .....	123
Painreliever .....	124
Spinemover .....	124
3DThumb .....	124
Dino .....	125
Flossband Comprefloss .....	126
Las ventosas BellaBambi .....	126

## Bibliografía .....

## Ejercicios prácticos .....