



jose luis marin

ANATOMÍA

## El tobillo y el pie

La estructura del pie es un prodigo desde el punto de vista anatómico y funcional. Formado por 26 huesos de forma y tamaño muy diferente y numerosas articulaciones y músculos, debe realizar dos funciones aparentemente opuestas: recibir el peso corporal y la reacción del suelo, y permitir el desarrollo del paso, la carrera, el salto, junto con la adaptación al suelo y al calzado. Para ello, “recibe” la ayuda del tobillo, articulación que lo conecta con todo el miembro inferior y le aporta solidez y estabilidad.

### PROGRAMA ORIENTATIVO

- El tobillo. Componentes óseos, forma y movimientos. Cápsula y ligamentos que los articulan.
- Huesos del pie. Palpación individual y por parejas.
- Articulaciones del pie y movimientos propios de cada una de ellas. Cápsula y ligamentos de las articulaciones fundamentales.
- Ejercicios para mejorar la movilidad y los apoyos.
- Músculos extrínsecos del pie. Acción y estiramiento. Relación con el equilibrio y la estabilidad del tobillo y el pie.
- Músculos intrínsecos del pie. Ejercicios para activar cada uno de ellos. Repercusión en los apoyos y la transmisión de la reacción del suelo hacia la rodilla y la cadera.
- La fascia plantar. Descripción y función. Relación con la cadena muscular posterior.
- Fascitis plantar: descripción, ejercicios de prevención y autotratamiento.
- Pie plano y pie cavo. Causas, repercusión en rodilla y cadera. Ejercicios de corrección.
- Esguince de tobillo. Prevención y autotratamiento.
- Función del tobillo y el pie en la marcha, la carrera y el salto. Relación y coordinación con la rodilla y la cadera.

Este programa es orientativo. Podrá tener pequeñas modificaciones y/o adaptaciones en función de las condiciones del grupo y del desarrollo del curso, siempre bajo el criterio del profesor.

La asistencia a los cursos no autoriza la enseñanza de *Anatomía para el Movimiento®*.