

La rodilla es la articulación intermedia del miembro inferior. Como tal, recibe y se ve afectada por las influencias procedentes de la cadera y del pie, pero también es elemento de transmisión del pie hacia la cadera y viceversa.

En este curso, estudiaremos la anatomía y fisiología de la rodilla, sus alteraciones más frecuentes y cómo prevenirlas.

PROGRAMA ORIENTATIVO

- Superficies articulares. Articulación femorotibial y femoropatelar. Movimientos propios de estas articulaciones. Práctica.
- Anatomía y biomecánica de los componentes articulares: meniscos, cápsula articular, ligamentos. Función, mecanismos de lesión, prevención. Integración anatómica.
- Musculatura de la rodilla: músculos monoarticulares y músculos biarticulares.
- Ejercicios de tonificación y estiramiento.
- Relación con la cadera y el tobillo (cadena articular).
- Alteraciones más comunes de la rodilla: genu varo, genu valgo, genu recurvatum, flexo de rodilla. Causas óseas y miofasciales. Prevención. Ejercicios de propiocepción.

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®*.