

# 1. EXPLORACIÓN MUSCULAR MMT8 EN POSICIÓN CONTRA GRAVEDAD

---

## POSICIÓN PARA EXAMINAR Y ORDEN DE EXPLORACIÓN RECOMENDADAS EN GRUPOS MUSCULARES CON GRAVEDAD

Grupos musculares	Posición contra gravedad	Orden*
Deltoides	Sedestación	1º
Bíceps braquial	Sedestación	2º
Extensores del carpo	Sedestación	3º
Cuadriceps	Sedestación	4º
Dorsiflexores del tobillo	Sedestación	5º
Flexores del cuello	Decúbito supino	6º
Glúteo medio	Decúbito lateral	7º
Glúteo mayor	Decúbito prono	8º

\*El orden de examen de los grupos musculares es orientativo, seleccionado para una mayor comodidad del paciente y rapidez en la exploración

### 1.1. DELTOIDES CONTRA GRAVEDAD:

- **Posición inicial del paciente:** Paciente en sedestación, hombro en abducción 90° y codo con flexión.
- **Posición inicial del explorador:** Explorador situado a un lado del paciente. Una mano fija el hombro, otra mano aplica presión contra la superficie dorsal del extremo distal del húmero.
- **Exploración:** El paciente debe mantener la posición del brazo contra resistencia
- **Instrucciones al paciente:** “Voy a empujar su brazo para abajo, y quiero que oponga resistencia”



Figura 1.1. Exploración de la musculatura del deltoides

### 1.2. BÍCEPS CONTRA GRAVEDAD:

- **Posición inicial del paciente:** Paciente en sedestación, con el hombro en aducción, el codo en flexión a 90° y el antebrazo en supinación.
- **Posición inicial del explorador:** El explorador se sitúa en frente de la extremidad a explorar. Una mano fija la zona distal del húmero (superficie extensora), otra mano aplica presión contra la superficie flexora del antebrazo, justo proximal al carpo.
- **Exploración:** El paciente debe realizar flexión del codo contra resistencia.
- **Instrucciones al paciente:** “Flexione el codo y manténgalo, no me deje empujarlo para abajo”



Figura 1.2. Exploración de la musculatura del bíceps

### 1.3. EXTENSORES DEL CARPO CONTRA GRAVEDAD

- **Posición inicial del paciente:** Paciente en sedestación, con el codo y antebrazo sujetos y antebrazo en pronación con los dedos flexionados.
- **Posición inicial del explorador:** El explorador se sitúa en una diagonal en frente del paciente. Sujeta el antebrazo del paciente debajo del carpo, la otra mano aplica resistencia contra la superficie dorsal de los metacarpianos. No permitir una extensión completa de los dedos.
- **Exploración:** El paciente intenta realizar una flexión dorsal de la mano.
- **Instrucciones al paciente:** “Flexione la muñeca hacia arriba y manténgalo, no me deje empujarlo para abajo”



Figura 1.3. Exploración de la musculatura extensora del carpo

### 1.4. CUADRICEPS CONTRA GRAVEDAD

- **Posición inicial del paciente:** Paciente en sedestación, con tronco aproximadamente perpendicular al suelo, con rodilla parcialmente extendida. La extensión del tronco

---

NOTA: La exploración contra gravedad puede ser con resistencia (grados 6-10 de escala de fuerza de Kendall) o sin resistencia (grados 3-5 escala Kendal), en cuyo caso serían las mismas maniobras explicadas en este documento pero eliminando resistencia y solo moviendo o manteniendo en posición el grupo muscular

solo está permitida si existiera una tensión importante en los tendones del hueco poplíteo que impidiera adoptar la posición de la exploración.

- **Posición inicial del explorador:** El explorador se sitúa en el lateral de la pierna a explorar. Una mano se sitúa en la parte distal del muslo en la superficie inferior, y la otra en superficie anterior de la zona distal de pierna, justo por encima del tobillo.
- **Exploración:** El paciente intenta realizar una extensión completa de la rodilla, mientras que el explorador ofrece resistencia hacia abajo con la mano situada cerca del tobillo.
- **Instrucciones al paciente:** “Estire su rodilla y manténgala, no me deje que le flexione la rodilla”



Figura 1.4. Exploración de la musculatura cuádriceps

### 1.5. DORSIFLEXORES DEL TOBILLO CONTRA GRAVEDAD:

- **Posición inicial del paciente:** Paciente en sedestación, la rodilla con flexión de 90º y el pie con ligera flexión dorsal e inversión.
- **Posición inicial del explorador:** El explorador se sitúa en frente de la extremidad a explorar y sujeta la pierna justo por detrás de la articulación del tobillo.
- **Exploración:** El paciente realiza una dorsiflexión del tobillo, sin extender el 1º dedo. El explorador aplica una presión en el dorso del pie (en dirección de flexión plantar y eversión).
- **Instrucciones al paciente:** “Empuje su pie hacia el techo”



Figura 1.5. Exploración de musculatura dorsiflexora del tobillo

#### 1.6. FLEXORES DEL CUELLO CONTRA GRAVEDAD:

- **Posición inicial del paciente:** Paciente en decúbito supino, con los brazos a los lados y la cabeza sobre la superficie de exploración.
- **Posición inicial del explorador:** El explorador se sitúa próximo a la cabeza del paciente; la mano que explora se sitúa en la frente del paciente.
- **Exploración:** El paciente levanta la cabeza de la camilla con una flexión del cuello, metiendo la barbilla. El explorador aplica resistencia a la frente en la dirección de la extensión cervical y de la cabeza; se puede situar una mano debajo de la cabeza del paciente para proteger, u ofrecer estabilización adicional en el abdomen si precisara.
- **Instrucciones al paciente:** “Levante su cabeza de la camilla; no levante sus hombros ni me deje que le empuje para abajo.”



Figura 1.6. Exploración de musculatura flexora del cuello

### 1.7. GLÚTEO MEDIO CONTRA GRAVEDAD:

- **Posición inicial del paciente:** Paciente en decúbito lateral, la extremidad a explorar se sitúa por encima de la extremidad que apoya. La extremidad a explorar está ligeramente extendida más allá de la línea media y la pelvis está ligeramente rotada hacia delante. La pierna que apoya se flexiona para aportar estabilidad.
- **Posición inicial del explorador:** El explorador se sitúa detrás del paciente, con la mano a explorar situada en la superficie lateral de la rodilla o en el tobillo; la otra mano se sitúa proximal al trocánter mayor del fémur.
- **Exploración:** El paciente abduce la extremidad contra resistencia aplicada, sin flexionar o rotar la cadera en ninguna dirección. El explorador ofrece resistencia hacia abajo y recto.
- **Instrucciones al paciente:** “Voy a empujar hacia abajo su pierna y quiero que haga resistencia.”



Figura 1.7. Exploración de musculatura del glúteo medio

### 1.8. GLÚTEO MAYOR CONTRA RESISTENCIA:

- **Posición inicial del paciente:** El paciente en decúbito prono, con la rodilla flexionada a 90°.
- **Posición inicial del explorador:** El explorador se sitúa en el lado de la extremidad a explorar. Una mano se sitúa sobre la superficie posterior del muslo, justo por encima de la rodilla. La otra mano puede estabilizar la pelvis por encima de las nalgas.
- **Exploración:** El paciente extiende la cadera a través del rango de movilidad posible, manteniendo la rodilla flexionada a 90°. Se aplica resistencia directamente hacia abajo en dirección al suelo.
- **Instrucciones al paciente:** “Levante su pierna hacia el techo y mantenga su rodilla doblada.”



Figura 1.8. Exploración de la musculatura del glúteo mayor

---

NOTA: La exploración contra gravedad puede ser con resistencia (grados 6-10 de escala de fuerza de Kendall) o sin resistencia (grados 3-5 escala Kendal), en cuyo caso serían las mismas maniobras explicadas en este documento pero eliminando resistencia y solo moviendo o manteniendo en posición el grupo muscular