

2. EXPLORACIÓN DE GRUPOS MUSCULARES ELIMINANDO GRAVEDAD

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

Grupos musculares	Posición eliminando gravedad (para pacientes con debilidad importante)	Orden*
Bíceps braquial	Sedestación (alternativo: decúbito lateral)	1º
Extensores del carpo	Sedestación	2º
Deltoides	Decúbito supino	3º
Glúteo medio	Decúbito supino	4º
Glúteo mayor	Decúbito lateral	5º
Cuadriceps	Decúbito lateral	6º
Dorsiflexores del tobillo	Decúbito lateral	7º
Flexores del cuello	Decúbito lateral	8º

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

2.1. Bíceps eliminando gravedad:

- **Posición inicial del paciente:** Paciente en sedestación, hombro en abducción a 90º o bien decúbito lateral con hombro en extensión y mano en supinación (preferible para pacientes con limitación en la movilidad del hombro).
- **Posición inicial del explorador:** El explorador se sitúa al lado de la extremidad a explorar. Sujeta el brazo a explorar en abducción debajo del codo y carpo si es necesario.
- **Exploración:** El paciente intenta flexionar el codo con la mano en supinación.
- **Instrucciones al paciente:** “Flexione el codo”



Figura 2.1a. Exploración de musculatura bíceps eliminando gravedad (posición habitual)

NOTA: La exploración sin gravedad se realiza sin resistencia (para grados 0-3 de escala de fuerza de Kendall), con el grupo muscular a explorar en un plano horizontal



Figura 2.1b. Exploración de la musculatura del bíceps eliminando gravedad (posición alternativa)

2.2. Extensores del carpo eliminando gravedad

- **Posición inicial del paciente:** Paciente en sedestación, antebrazo en posición neutral, y codo y antebrazo con apoyo.
- **Posición inicial del explorador:** El explorador se sitúa de pie o sentado en una diagonal en frente del paciente. Sujeta el antebrazo del paciente debajo del carpo, para evitar fricción.
- **Exploración:** El paciente intenta realizar una flexión dorsal de la mano.
- Instrucciones al paciente: “Doble la muñeca hacia atrás”



Figura 2.2. Exploración de la musculatura extensora del carpo eliminando gravedad

2.3. Deltoides eliminando gravedad:

- **Posición inicial del paciente:** El paciente en decúbito supino, con el hombro en abducción a 90º apoyado sobre la camilla y el codo con ligera flexión.
- **Posición inicial del explorador:** El explorador se sitúa en el lado a explorar del paciente. Una mano fija el trapecio para estabilizar, otra mano sujeta el brazo por debajo del carpo para minimizar la fricción entre el brazo y la superficie de exploración.
- **Exploración:** El paciente debe abducir el brazo sin resistencia, deslizándolo sobre la camilla sin rotar el hombro
- **Instrucciones al paciente:** “Mueva su brazo hacia fuera”



Figura 2.3. Exploración de la musculatura deltoides eliminando gravedad

2.4. Glúteo medio eliminando gravedad:

- **Posición inicial del paciente:** El paciente en decúbito supino
- **Posición inicial del explorador:** El explorador se sitúa en el lado de la extremidad a explorar. Una mano sujeta y eleva la extremidad a explorar debajo del tobillo, sin ofrecer resistencia ni asistencia.
- **Exploración:** El paciente abduce la extremidad en el rango de movilidad disponible.
- **Instrucciones al paciente:** “Lleve la pierna hacia el lado, con la rótula mirando hacia el techo.”



Figura 2.4. Exploración de musculatura del glúteo medio eliminando gravedad

2.5. Glúteo mayor eliminando gravedad:

- **Posición inicial del paciente:** El paciente en decúbito lateral, con la extremidad a explorar por encima de la extremidad que apoya, y la rodilla flexionada y sujeta por el examinador. La extremidad que apoya se flexiona para estabilidad.
- **Posición inicial del explorador:** El explorador se sitúa en el lateral del paciente, y sujeta la extremidad a explorar con el antebrazo y la mano debajo de la rodilla. La otra mano se sitúa en la pelvis para mantener alineación.
- **Exploración:** El paciente extiende la cadera con la rodilla que apoya permanece en flexión.
- **Instrucciones al paciente:** “Mueva su pierna hacia mí.”

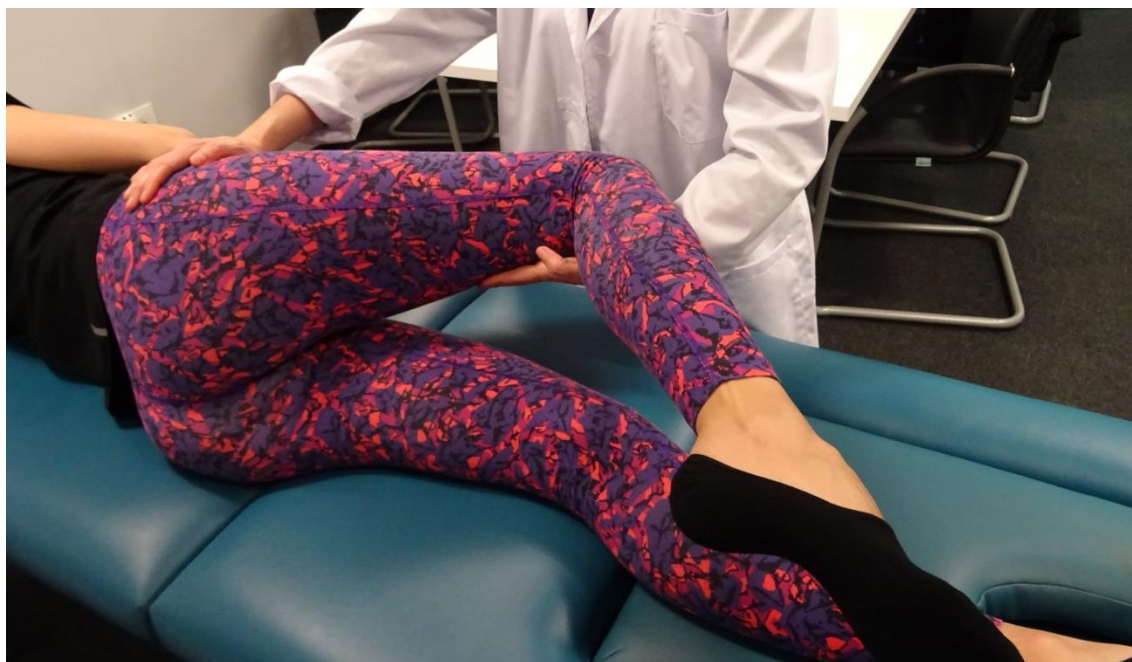


Figura 2.5. Exploración de la musculatura glúteo mayor eliminando gravedad (fase inicial de la exploración)

2.6. Cuadriceps eliminando gravedad:

- **Posición inicial del paciente:** Paciente en decúbito lateral, con extremidad a explorar en posición más superior. La extremidad en posición más baja se puede flexionar para aportar estabilidad.
- **Posición inicial del explorador:** El explorador se sitúa en el lateral de la pierna a explorar en una diagonal por detrás del paciente, a la altura de la rodilla. Mantener extremidad a explorar con flexión de rodilla a 90º y cadera en extensión completa. Una mano soporta el muslo en la parte interna de la rodilla, y la otra mano debajo del tobillo.
- **Exploración:** El paciente intenta realizar una extensión de la rodilla en el rango de movilidad, y el explorador ni asiste ni resiste el movimiento.
- **Instrucciones al paciente:** “Estire su pierna”



Figura 2.6. Exploración de la musculatura del cuádriceps eliminando gravedad

2.7. Dorsiflexores del tobillo en posición eliminando gravedad:

- **Posición inicial del paciente:** Paciente en decúbito lateral, con extremidad a explorar en posición superior, la cadera en extensión completa y la rodilla en 90°. La otra extremidad se puede flexionar para aportar estabilidad.
- **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 por cara inferior dando apoyo, y la otra en superficie anterior de zona distal de pierna, justo por encima del tobillo. Mantener extremidad a explorar con flexión de la rodilla a 90° y la cadera en extensión completa durante la exploración.
- **Exploración:** El paciente mueve únicamente el pie, de flexión plantar a flexión dorsal. El explorador ni hace resistencia ni asiste el movimiento voluntario del paciente.
- **Instrucciones al paciente:** “Mantenga su cadera y rodilla en la posición actual y mueva su pie hacia su cabeza”



Figura 2.7. Exploración de la musculatura de los dorsiflexores del tobillo eliminando gravedad

2.8. Flexores del cuello eliminando gravedad:

- **Posición inicial del paciente:** Paciente en decúbito lateral, la cabeza apoyada en la camilla, con los brazos a los lados.
- **Posición inicial del explorador:** El explorador sujeta la cabeza para evitar una flexión lateral cervical, se puede aportar estabilización de la zona anterior del hombro si es necesario.
- **Exploración:** El paciente flexiona su cabeza y cuello.
- **Instrucciones al paciente:** “Flexione la cabeza hacia el tórax.”



Figura 2.8. Exploración de musculatura flexora del cuello eliminando gravedad