

Estudios de los efectos del Método K-Stretch® Postural (KSP) sobre el Tono Muscular y La Flexibilidad de la Cadena Miofascial Posterior



Hemos querido cuantificar que efectos tiene este método en nuestro tono muscular, valorando esta intervención con 2 test:

- 📍 Análisis de EMGs en basal, midiendo 2 músculos de la cadena posterior. Bíceps femoral y multifidos.
- 📍 Medimos la movilidad de la articulación coxo-femoral con el BSSR (Back Saber Sit and Reach test).

Estudios de los efectos del Método K-Stretch® Postural (KSP) sobre el Tono Muscular y La Flexibilidad de la Cadena Miofascial Posterior

 **El protocolo que hemos realizado es el siguiente:**

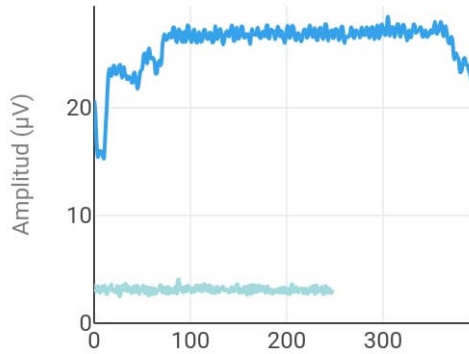
- 1 Escogemos un grupo de 20 pacientes.
- 2 Se les realiza una medición de EMGs de @mdurance_es en basal pre-intervención.
- 3 Pasan el test del BSSR pre-intervención.
- 4 Realizan la sesión de K-Stretch®
- 5 Se realiza una medición EMGs post- intervención.
- 6 Se realiza un BSSR post-intervención.

 Sabes que resultados nos hemos encontrado ?

 mira el estudio y al final te lo desvelamos

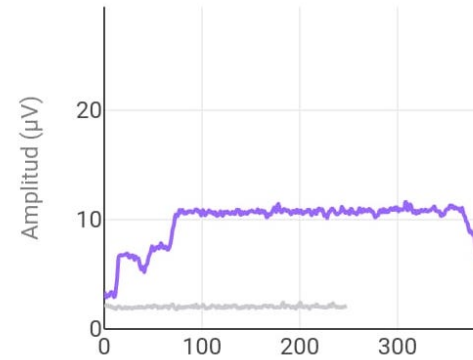
Comparativa Antes y después de 1 sesión K-Stretch®

Reclutamiento de fibras musculares
(i) (RMS)



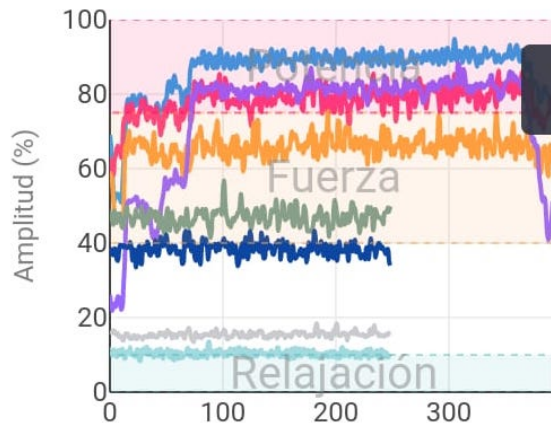
- (1) Multifidos derecho
- (1) Bíceps femoral derecho
- (1) Multifidos izquierdo
- (1) Bíceps femoral izquierdo
- (2) Multifidos derecho
- (2) Bíceps femoral derecho
- (2) Multifidos izquierdo
- (2) Bíceps femoral izquierdo

Reclutamiento de fibras musculares
(i) (RMS)



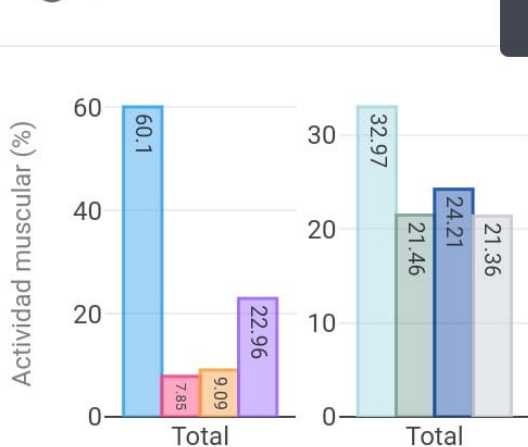
- (1) Multifidos derecho
- (1) Bíceps femoral derecho
- (1) Multifidos izquierdo
- (1) Bíceps femoral izquierdo
- (2) Multifidos derecho
- (2) Bíceps femoral derecho
- (2) Multifidos izquierdo
- (2) Bíceps femoral izquierdo

Comparativa Antes y después de 1 sesión K-Stretch®



- (1) Multifidos derecho
- (1) Bíceps femoral derecho
- (1) Multifidos izquierdo
- (1) Bíceps femoral izquierdo
- (2) Multifidos derecho
- (2) Bíceps femoral derecho
- (2) Multifidos izquierdo
- (2) Bíceps femoral izquierdo

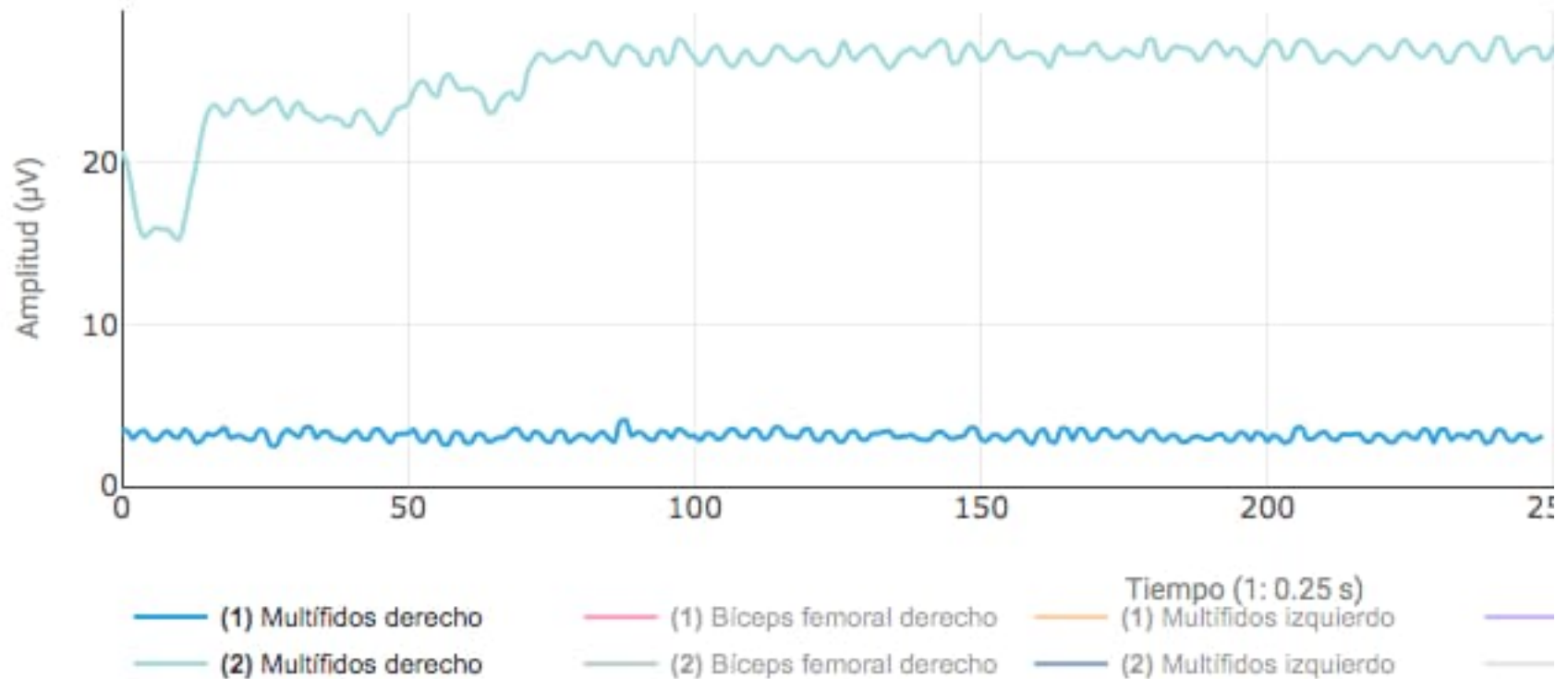
Distribución de la actividad muscular



- (1) Multifidos derecho
- (1) Bíceps femoral derecho
- (1) Multifidos izquierdo
- (1) Bíceps femoral izquierdo
- (2) Multifidos derecho
- (2) Bíceps femoral derecho
- (2) Multifidos izquierdo
- (2) Bíceps femoral izquierdo

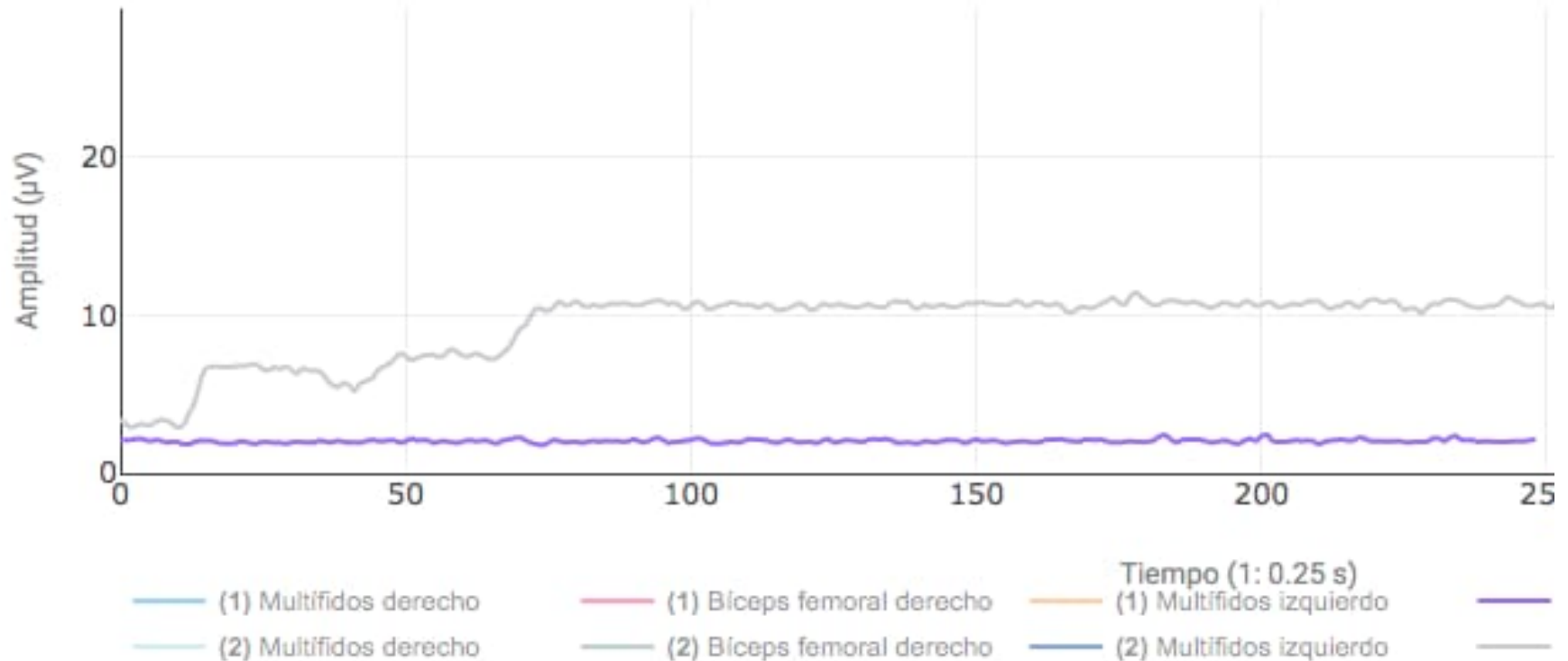
Comparativa Antes y después de 1 sesión K-Stretch®

(i) Reclutamiento de fibras musculares (RMS)



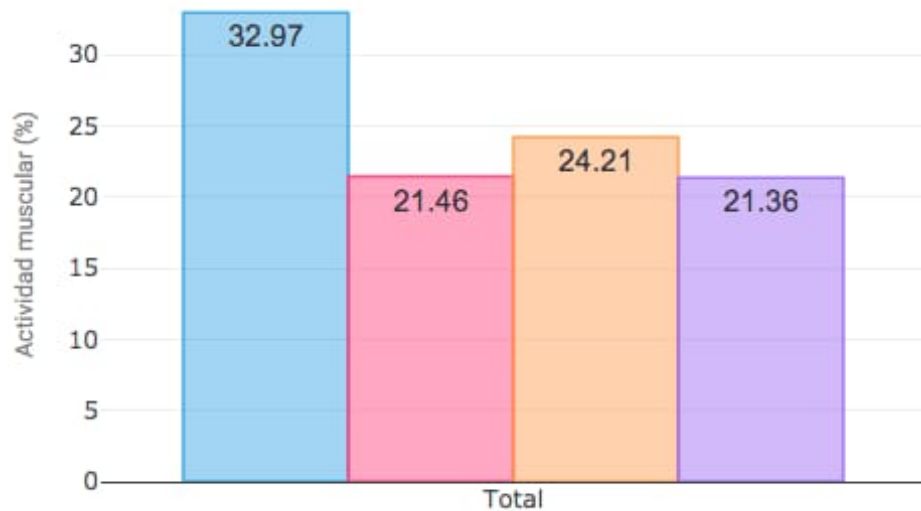
Comparativa Antes y después de 1 sesión K-Stretch®

Reclutamiento de fibras musculares (RMS)



Comparativa Antes y después de 1 sesión K-Stretch®

i Distribución de la actividad muscular



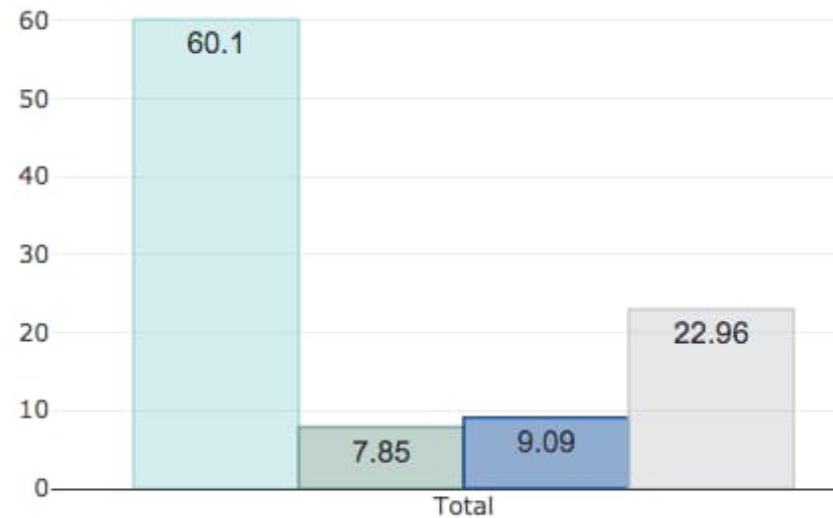
Distribución

(1) Multifidos derecho
(2) Multifidos derecho

(1) Bíceps femoral derecho
(2) Bíceps femoral derecho

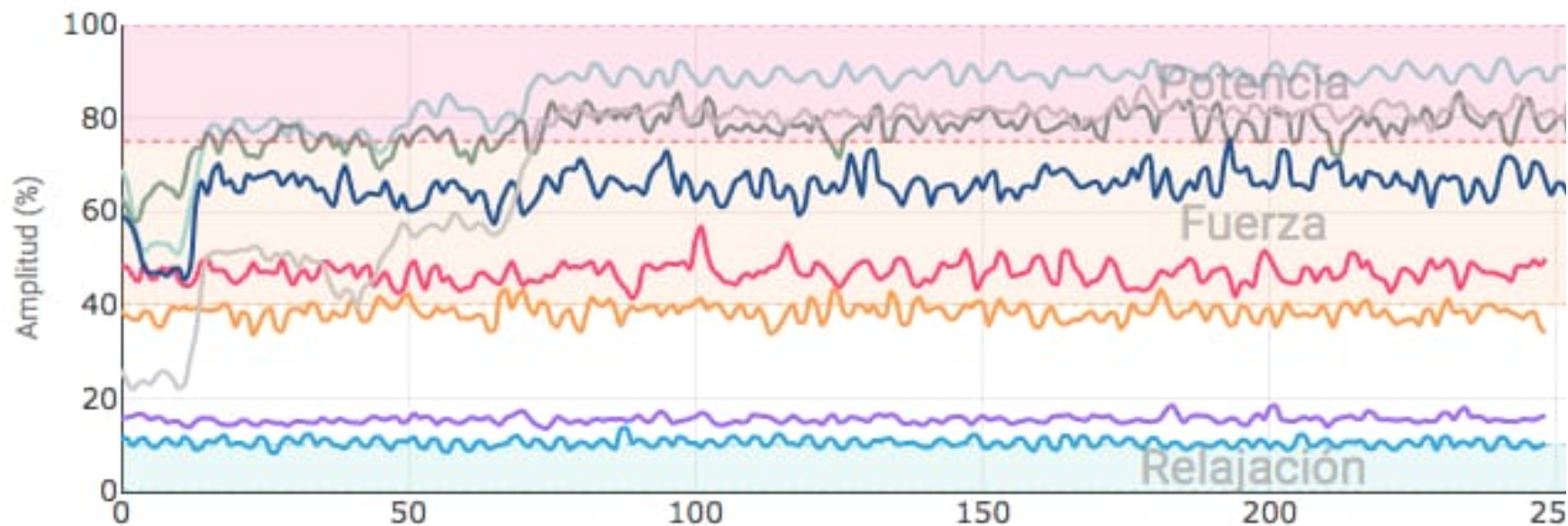
(1) Multifidos izquierdo
(2) Multifidos izquierdo

(1) Bíceps femoral izquierdo
(2) Bíceps femoral izquierdo



Distribución

① Reclutamiento de fibras musculares (RMS)



(1) Multifidos derecho

(1) Biceps femoral derecho

Tiempo (1: 0.25 s)

(1) Multifidos izquierdo

(2) Multifidos derecho

(2) Biceps femoral derecho

(2) Multifidos izquierdo

Comparativa Antes y después de 1 sesión K-Stretch®

	RMS	RMS por segundo	Máx. contracción prueba
(1) Multifidos derecho	10.46 %	0.17 %/s	5.61 μ V (18.71 %)
(1) Bíceps femoral derecho	46.99 %	0.76 %/s	3.33 μ V (76.79 %)
(1) Multifidos izquierdo	38.44 %	0.62 %/s	3.41 μ V (56.93 %)
(1) Bíceps femoral izquierdo	15.46 %	0.25 %/s	3.68 μ V (28.03 %)
(2) Multifidos derecho	86.65 %	0.88 %/s	29.96 μ V (100.00 %)
(2) Bíceps femoral derecho	78.14 %	0.80 %/s	4.34 μ V (100.00 %)
(2) Multifidos izquierdo	65.64 %	0.67 %/s	5.98 μ V (100.00 %)
(2) Bíceps femoral izquierdo	75.53 %	0.77 %/s	13.13 μ V (100.00 %)

RESULTADOS FINALES

- 👉 De media, los pacientes ganan más de 10 cm de movilidad en el BSSR !
- 👉 Los datos obtenidos en la medición de EMGs, son increíbles, los datos en voltios y en %RMS descienden drásticamente y los datos se equilibran en la gráfica.
- ⚖️ Consideramos que es un gran método para elastificar las líneas fasciales y armonizar el tono entre músculos.

Josep Caballero
Grado en Fisioterapia



“Normalizar el Tono NeuroMuscular para Conseguir el Máximo Rendimiento con el Mínimo Esfuerzo”

www.k-stretchformacion.com / www.k-stretch.com

