



Introducción

01

LA ESTRUCTURA ÓSEA Y ARTICULAR DE LA CADERA

En este tema conoceremos qué es la cadera. Pero antes nos adentraremos en qué es una articulación y los distintos tipos que hay, pero estudiaremos más en profundidad las articulaciones sinoviales y sus elementos. Conoceremos los elementos óseos y articulares de la cadera, como la cápsula, los ligamentos y el labrum, y aprenderemos cómo está vascularizada e inervada esta articulación. Por último, estudiaremos cómo estos elementos, la musculatura y otras circunstancias como la gravedad y la presión atmosférica, le aportan esa estabilidad intrínseca tan maravillosa que tiene.

Mucha información que nos va a permitir conocer a la articulación de la cadera y sentar las bases para todos los conocimientos que vendrán en los temas posteriores.

02

PALPACIÓN ÓSEA

En el tema 2 vamos a reconocer algunas referencias óseas muy importantes en nuestro cuerpo. Os enseñaré a palpar y a localizar dónde están el sacro, la cresta ilíaca, el pubis o la propia cadera, entre otros. Identificar estas partes del cuerpo va a ser clave para poder analizar las distintas posiciones de la pelvis en el espacio, como una inclinación pélvica, una anteversión o la tan deseada pelvis neutra. Así como para poder saber dónde está exactamente la articulación de la cadera.

03

LA CADERA Y SU ENTORNO

En este tema estudiaremos la relación que existe entre la articulación de la cadera con aquellas estructuras situadas justo por arriba (la pelvis y la columna lumbar) y justo por debajo (la rodilla). Conoceremos la configuración ósea y articular de la pelvis, los movimientos lumbo-pélvicos y cómo estos afectan a la articulación de la cadera. También aprenderemos qué es el ángulo Q de la rodilla y el genu valgo, y cómo la cadera y la pelvis influyen en ello. Algunas lesiones lumbares y de rodilla tienen su origen en la cadera, y este tema nos ayudará a entender por qué.

04

LA BIOMECÁNICA DE LA CADERA

Aquí no solo estudiaremos la osteocinemática de la cadera, sino también la artrocinemática. Veremos qué movimientos visibles permite la cadera y qué sucede dentro de la misma durante dichos movimientos. Esto nos permitirá entender más adelante algunas de las patologías de cadera que sufrimos los bailarines. También vamos a entender por qué cuando queremos hacer una abducción de cadera muy amplia, necesitamos rotarla externamente; o por qué cuando extendemos la cadera, solemos acompañarla con una anteversión pélvica.

TODA LA INFORMACIÓN BRINDADA EN ESTE CURSO ESTÁ BASADA EN EVIDENCIA CIENTÍFICA PERO TAMBIÉN EN MI EXPERIENCIA COMO FISIOTERAPEUTA, READAPTADORA Y BAILARINA.



Introducción

05

LA MUSCULATURA DE LA CADERA

A lo largo de este tema vamos a estudiar la musculatura que se encarga de mover la pierna o, más concretamente, el fémur. Pero también veremos los músculos cuya función principal es estabilizar a la articulación de la cadera. Este es un tema aparentemente complejo pues, según dónde cojamos el punto fijo y cuál sea la posición de partida, la acción muscular puede variar. Pero lo vamos a estudiar poco a poco, explicándolo de manera sencilla y práctica. El sistema muscular lo debemos conocer ya que nos afecta a los bailarines tanto a la hora de movernos, como cuando hacemos ejercicios y/o estiramos.

06

LOS DISTINTOS TIPOS DE CADERA

Aunque a simple vista puede parecer que nuestras caderas son iguales, no todos los bailarines, ni todas las personas, tenemos las mismas características anatómicas. Algunos tenemos unas caderas más “abiertas” y otros tienen unas caderas más “cerradas”. De todas las peculiaridades que diferencian a la articulación de la cadera, en este tema vamos a estudiar 5 características clave y sus ángulos de medición: la cobertura del acetábulo y el ángulo de Wiberg, la versión acetabular, la inclinación del cuello femoral y el ángulo cervicodiafisario, la versión femoral, y por último la esfericidad de la cabeza femoral y el ángulo alfa. Todo esto nos permitirá distinguir entre diferentes morfologías como una cadera tipo cam, tipo pincer o una displasia de cadera.

07

LA ESTABILIDAD Y NO-ESTABILIDAD DE LA CADERA

¿Qué es la estabilidad articular y de qué depende la estabilidad de la cadera?
¿Qué sucede si un bailarín trabaja demasiado la movilidad de cadera en pasivo o si no la trabaja lo suficiente? ¿Qué repercusiones tendrían estas situaciones en mi cuerpo y qué hacemos para solucionar el problema? ¿Qué diferencia hay entre hipermovilidad o hiperlaxitud innata, laxitud adquirida, inestabilidad y microinestabilidad, y cómo saber si tienes cualquiera de estas condiciones físicas? Todo esto lo estudiaremos en este tema.



La cadera en la danza

08

LA CADERA EN LA DANZA CLÁSICA

¿Tienen los bailarines de Ballet una morfología ósea especial en las caderas? ¿Existe una relación entre anomalías óseas, patología de cadera y dolor? ¿Por qué los bailarines presentan pinzamientos femoroacetabulares en ausencia de una cadera cam o pincer? ¿Qué sucede dentro de la cadera cuando un bailarín hace un split, un développé à la seconde o un grand plié? ¿Tienen los bailarines de clásico una elevada incidencia de lesiones en la cadera? Responderemos a estas preguntas, y a otras, en este tema.

09

EL EN DEHORS

Aquí estudiaremos qué es el en dehors, cómo podemos medirlo y de qué depende. Así, explicaremos los límites duros, los límites blandos y el sistema muscular. También veremos hasta qué punto el en dehors se puede entrenar y trabajar, y de ser así, cómo podemos hacerlo de manera correcta.

10

LA CADERA EN OTRAS DANZAS

Ya hemos hablado en los dos temas anteriores de la cadera en la danza clásica, donde se trabaja mucho la movilidad de esta articulación. En este tema vamos a abordar qué sucede en otras disciplinas. Veremos cuáles son las zonas del cuerpo que más se lesiona un bailarín según el tipo de danza que practica, pero los motivos los abordamos en la formación del “Manual del bailarín”. Aquí trataremos de explicar todo aquello que tenga relación con la articulación de la cadera. Os vais a sorprender de la cantidad de bailarines de otras disciplinas, como el Breaking, que presentan lesiones de cadera.



La patología de cadera en bailarines

11

LA PATOLOGÍA INTRA-ARTICULAR DE CADERA EN UN BAILARÍN

Vamos a estudiar las causas y patologías más habituales que presenta la cadera de un bailarín y las vamos a dividir en las lesiones intra-articulares, que son las que veremos en este tema, y las lesiones extraarticulares, que las veremos en el tema siguiente. En este tema, por tanto, nos centraremos fundamentalmente en el choque femoroacetabular, el síndrome de deslizamiento femoral anterior, la luxación anterior de la cadera, las lesiones condrolabiales y la artrosis de cadera.

12

LA PATOLOGÍA EXTRA-ARTICULAR DE CADERA EN UN BAILARÍN

En este tema vamos a conocer a tres lesiones bastante habituales en la danza, cuya gravedad va a depender de muchos factores, pero cuya etiología es muy diferente a la de las patologías intra-articulares. Son la cadera en resorte interna, la cadera en resorte externa y las tendinopatías por sobreestiramiento. Ellas serán el foco de este tema.



Diagnóstico y prevención

13

EL DIAGNÓSTICO DIFERENCIAL

Hay 3 zonas clave que nos pueden doler si tenemos una patología de cadera, como por ejemplo la ingle. Sin embargo, la ingle también nos puede doler si tenemos una pubalgia o un problema de aductores, entre otros. Saber distinguir un dolor de otro es muy importante, y aunque la intención no sea hacer un diagnóstico médico, tener información al respecto puede ayudarnos, y mucho, a lo largo de nuestra carrera como bailarines.

14

LA PREVENCIÓN

El último tema de la esta formación va a estar dedicado a la prevención y al cuidado de nuestra cadera. Mediante ejercicios y sobre todo, mediante la explicación de por qué los utilizamos, podrás disponer a tu alcance de un montón de herramientas e información para cuidarte.