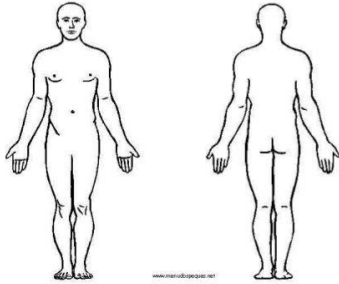
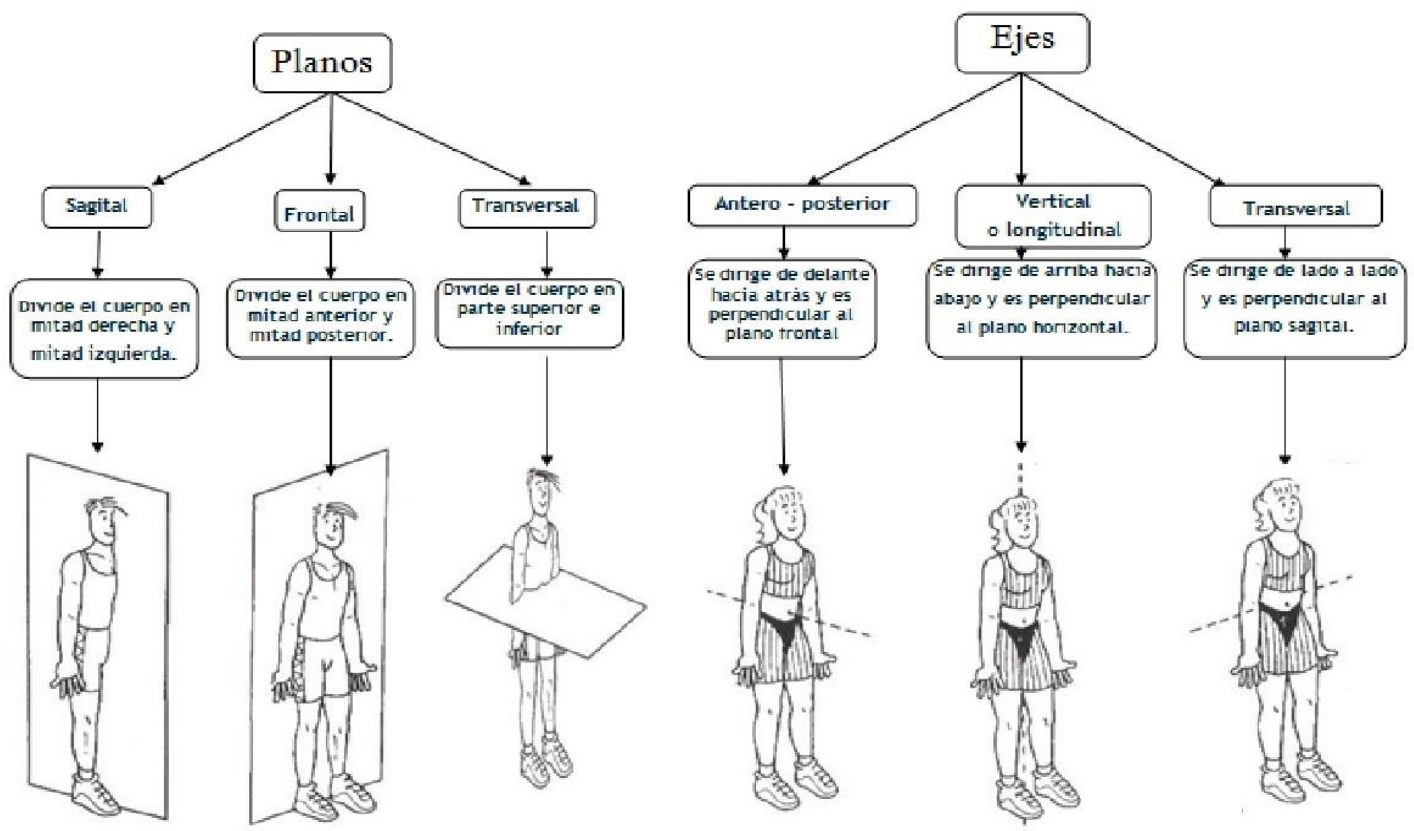


PLANOS Y EJES DE MOVIMIENTO

POSICION ANATOMICA BASICA.



1. La persona debe estar de pie.
2. La cabeza en todo momento erecta y sin inclinación.
3. Los ojos permanecerán abiertos mirando al frente y al mismo nivel.
4. Brazos extendidos al costado y palmas mirando hacia adelante.
5. Por último, piernas estiradas, juntas y los pies paralelos.



PLANOS Y EJES DE MOVIMIENTO

PLANO FRONTAL:

1. Divide el cuerpo en **anterior y posterior**, y es en este plano en que se realizan los movimientos visibles de la cara (levantar cejas, sonreír...)
2. Cuando llevamos la pierna hacia la línea media del cuerpo se llama un movimiento de aducción y cuando esta se aleja del centro se llama abducción.
3. Si el tronco se mueve de forma lateral hacia un lado y otro, eso es una inclinación a la derecha o bien a la izquierda.
4. En la mano, se sustituye la línea media del cuerpo por una línea media que se traza en el tercer dedo. En este caso, si el primer dedo hace una

abducción, se aleja de la línea media de la mano, pero no de la línea del centro.

Con los pies, sucedería lo mismo, pero en este caso se sustituye la línea media del cuerpo por el eje del pie que pasa por el segundo dedo, y la abducción del primer dedo se alejaría de este eje pero no de la línea centro del cuerpo.

PLANO TRANSVERSAL:

1. Divide el cuerpo en superior e inferior.
2. Realiza la rotación interna y externa.
3. La rotación externa se realiza hacia fuera alrededor de un eje longitudinal y cuando es interna se realiza hacia dentro sobre el mismo eje longitudinal.
4. Estos dos tipos de rotaciones son aplicables a hombro y rodillas.
5. El codo debe estar flexionado a 90° y realiza el movimiento de supinación (posición de suplicar, con palmas hacia arriba) y pronación (Palma hacia abajo no suplica).
6. Por su parte, el cuello rota a la izquierda y derecha.

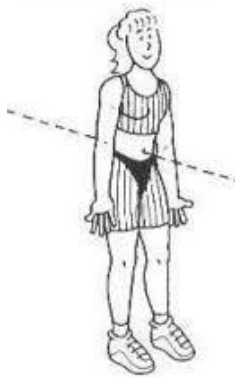
PLANO SAGITAL:

1. Divide el cuerpo en izquierda y derecha.
2. Realiza la flexión y la extensión.

3. La flexión, es el movimiento que desplaza una parte del cuerpo hacia al frente de la posición anatómica (Ej. Flexión de cadera, flexión dorsal del tobillo y el el hombro cuando va adelante es antepulsión).
4. Si el cuerpo va hacia atrás es una extensión (Ej. Extensión de cabeza, que es el movimiento de mirar el cielo y si es el hombro que va hacia atrás es una retropulsión)

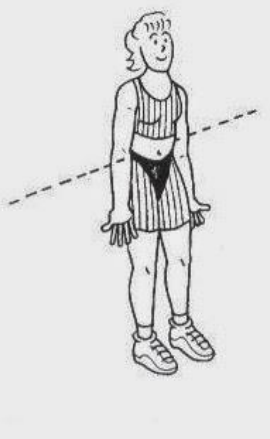
EJES DE MOVIMIENTO:

EJE ANTEROPOSTERIOR



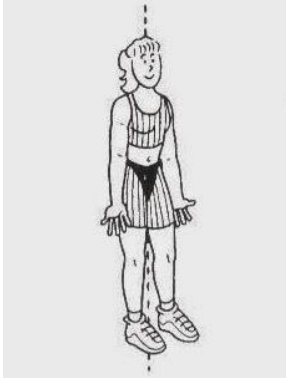
Va de atrás-adelante y está formado por la intersección de los planos sagital y transversal.

eje transversal



Va de un lado a otro del cuerpo, formado por la intersección de plano frontal y transversal y guía los movimientos de flexión y extensión.

eje vertical o longitudinal



Va de la cabeza a los pies y forma la intersección del plano frontal y sagital, para guiar movimientos de rotación interna y externa.