



EL ANCLA

Revista Electrónica de PODIUM
Excelencia en Estrategias de Comunicación



octubre 2023

DESBALANCE MUSCULAR

DISMINUCIÓN DEL TONO MUSCULAR UNILATERALMENTE

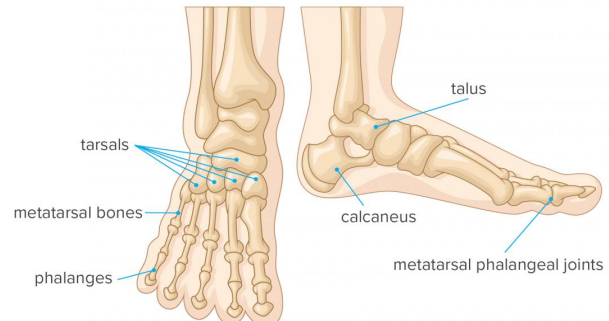
Parte II

LOS PIES

[Dr. Melvin Ruiz Miranda](#)
Quiropráctico
N.L.P. Master Trainer
Clinical Hypnotherapist

En el artículo del mes pasado, le presenté el problema de desbalance de tono muscular y los problemas que esto puede causar ([artículo/septiembre](#)). Además de causar problemas, impide el que se pueda mejorar la condición en particular y tiende a causar recurrencia constante del mismo problema.

LOS PIES: En este artículo quiero señalar una de las causas bien comunes, los pies. El pie humano se compone de 26 huesos organizados en tarsales, metatarsales y las falanges. Tiene 33 articulaciones y más de 100 músculos, tendones y ligamentos. El pie normalmente debe tener tres arcos, el arco medial, lateral y el transverso. Estos arcos forman una bóveda plantar.

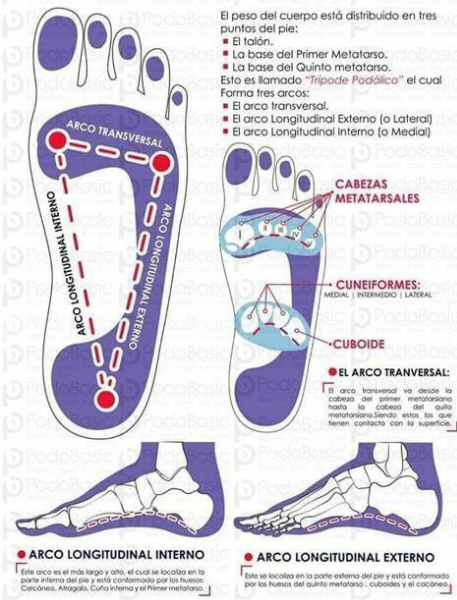


El pie humano fue diseñado para caminar sobre superficies naturales, donde existen piedras, tierra, grama, raíces, para trepar arboles y escalar montañas etc. En este ambiente natural, el pie recibe muchos estímulos y se activan los nervios que se encuentran en las articulaciones, los ligamentos, tendones y músculos. Especialmente, los arcos son grandemente estimulados en un ambiente natural (suelo).

Siempre que cambiamos la naturaleza sufrimos consecuencias. Por ejemplo, si altera la calidad del agua, del aire, de la atmósfera, la calidad de los alimentos, sufrimos serias consecuencias de salud. Algo que hemos alterado y que muy pocas personas le prestan atención es

LOS ARCOS DEL PIE

Y SUS PUNTOS DE APOYO



la calidad del suelo. El pie humano **no se diseñó para un suelo plano y duro.**

Al caminar sobre una superficie plana y dura los arcos no reciben el estímulo necesario. Esto altera tanto a la biomecánica del pie y el resto del cuerpo, pero también altera los estímulos neurológicos que surgen del pie para lograr el balance y los movimientos coordinados armoniosos durante la ambulación.

Cuando descienden los arcos se altera la mecánica causando pronación del pie. Esta pronación además de alterar la neurología relacionada con la ambulación, crea cambios mecánicos en los huesos de la pierna, rodilla, cadera y todo el sistema esquelético es afectado. La lista de condiciones es larga, algunas más comunes son la fascitis plantar, problemas de la rodilla, problemas de la cadera, alteración biomecánica de la columna causando desviaciones, escoliosis y problemas discales entre otros.

Generalmente el problema es bilateral (ambos lados) sin embargo tiende a crear problemas en un lado más que en el otro causando disminución de tono muscular en ese lado. Esto sucede por varias razones, una tiene que ver con el desbalance de los [hemisferios del cerebro](#).



Una vez se descubre que se tiene una pronación de los pies, entonces es necesario comenzar a crear estímulos en los pies mediante ciertos ejercicios y especialmente utilizando ortóticos fabricados exclusivamente para usted. Es importante tener en mente que no hay dos personas en el mundo con el mismo pie. Igual que las huellas digitales, todos somos diferentes. Es por esta razón que ortóticos fabricados al por mayor, no tienen el beneficio terapéutico.

Si usted sospecha que tiene este problema, entonces debe ser evaluado y las pruebas para determinar problemas de desbalance unilateral son fáciles de hacer y manejar.

Para otros artículos sobre salud, Neurolingüística, aprendizaje y comunicación visite la sección de artículos de nuestra página web: [Artículos](#)




Información Terapia Láser

INFORMACIÓN SALUD QUIROPRACTICA

COACHING
PARA CAMBIOS CON
P.N.L. CON
Programación Neuro Lingüística

Dr. Melvin Ruiz Miranda
N.L.P. Master Trainer, Master Practitioner,
Clinical Hypnotherapist

Ahora desde la comodidad de su casa, por medio de ZOOM usted puede lograr cambios de estados, comportamientos, pensamientos, actitudes, temores, creencias limitantes, programarse para el éxito y mucho más.



Para más información sobre las sesiones de terapia visite nuestra página web que describe las sesiones y la terapia extendida por medio de una grabación en audio.

<https://www.melvinruiz.com/terapia-y-consulta>
787-637-0134

Información de Coaching/Terapia

www.melvinruiz.com

[Unsubscribe podium@xsn.net](#)
[Update Profile](#) | [Constant Contact Data](#)
[Notice](#)

Sent by podium@xsn.net powered by



Try email marketing for free today!