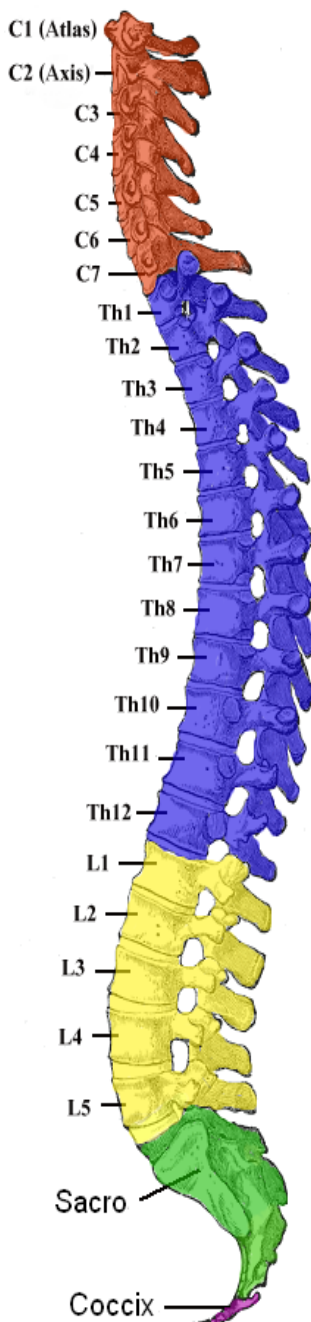


Entre los exámenes que se pueden realizar figura con particular importancia el osteomioarticular, fundamental para la práctica del Tiro con Arco.

El resto, según el Organigrama de Historia Médico-Deportiva, los iremos tratando en sucesivas entregas.

Se debe considerar:



A) Actitud y postura de pie: No debe ser forzada. Tono muscular normal. De frente, espalda y ambos perfiles. Buscar alteraciones.

B) Columna cervical: flexión anterior  
flexión posterior  
flexiones laterales

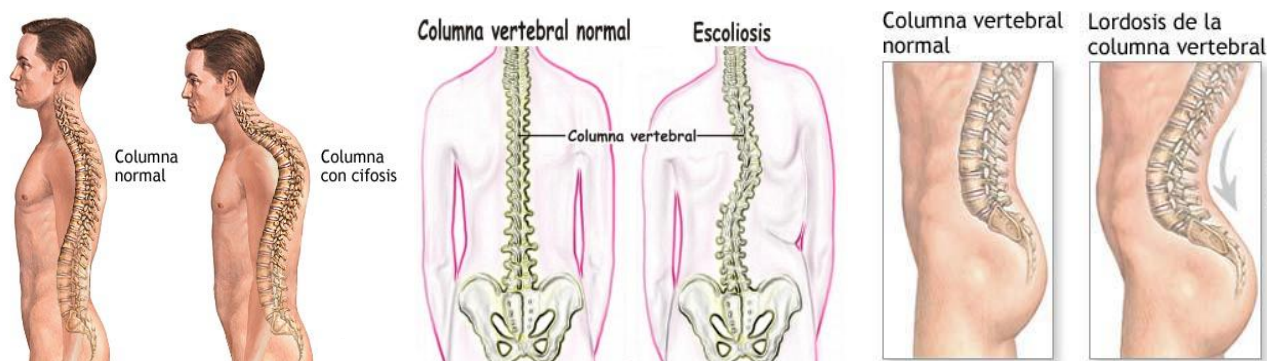
C) Tronco: flexión lateral  
flexión posterior  
flexión anterior

Investigar cifosis, lordosis, escoliosis funcional u orgánica -La escoliosis no tiene modificación con la flexión anterior máxima del tronco (Maniobra de Adams)-.

D) Rodillas: normal  
en varo (hacia adentro)  
en valgo (hacia afuera)  
rodilla inestable

E) Pies: plano  
cavo  
valgo  
pronado

F) Movilidad articular: Es un examen dinámico de las articulaciones por grupos musculares flexores y extensores anteponiendo la fuerza del examinador. Buscar respuestas asimétricas de fuerza muscular.



En lo que respecta a la práctica de la arquería, ésta puede ser practicada en niños y adolescentes con o sin discapacidad motriz o intelectual. El entrenador puede realizar en dos minutos una evaluación osteomioarticular funcional del niño y adolescente (*Tabla 1*).

*Tabla 1: Examen osteomioarticular funcional de dos minutos*

Se examina	Se observa
1) De pie frente al examinador: mirar al techo, piso y sobre hombros	Postura general, articulación clavicular. Movilidad de la columna cervical
2) Encogerse de hombros	Condición del deltoides
3) Rotación externa completa de brazos	Movilidad del hombro
4) Flexión y extensión de codo	Movilidad del codo
5) Brazos a los costados y codo en flexión a 90° y mover muñecas	Movilidad del codo y muñecas
6) Extender y flexionar los dedos	Deformidades, asimetrías de manos
7) Contraer y relajar cuádriceps repetidamente	Simetría y efusión de rodillas
8) Caminar en cucullas (sentado sobre talones) 4 pasos	Movilidad de caderas, rodillas y tobillos
9) De espalda al examinador	Simetría de hombros, escápulas, columna (escoliosis), simetría pelviana
10) Rodillas extendidas, flexión de tronco, tocar pies (maniobra de Adams)	Escoliosis (examen funcional), movilidad de cadera, flexibilidad de la columna
11) Sentado con piernas extendidas, tocar los dedos de los pies (prueba de Kendall) <sup>21</sup>	Acortamiento de isquiotibiales: no toca dedos: grado 1; llega a la mitad de la pierna: grado 2; llega a rodilla: grado 3
12) Ponerse en puntas de pies	Condiciones de los gemelos
13) Apoyarse sobre talones	Simetría de la pantorrilla

Gráficos correspondientes a la Tabla 1

