

**14. TÉCNICA DE TENDÓN PARA PATA GANSO SUPERFICIAL**  
 TÉCNICA DE TENDÓN

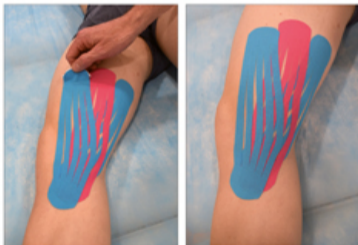


**OBSERVACIONES:**

Aplicación indicada para influir sobre las inserciones musculares en la pata de ganso de los músculos semitendinoso, recto interno y sartorio por este orden de profundidad y actuación.

La primera tira corresponde a la porción muscular más profunda y caudal, está orientada específicamente para el músculo semitendinoso, por encima de él y más craneal irá la segunda para el recto interno y finalmente solapada a las dos anteriores, la final, para el sartorio. De esa manera se respeta el orden de influencia, de más profundo a menos profundo, de más caudal a más craneal, fundamental en aplicaciones combinadas con vendaje neuromuscular.

Dado que los anclajes de inicio se van a solapar, lo correcto es que cada uno de ellos llegue a contactar con la piel de la meseta tibial interna para asegurarnos una buena adherencia a la zona y evitar que puedan despegarse antes de tiempo o que levanten toda la construcción de inicio si se sobrepone única y exclusivamente sobre ellos. Siempre es aconsejable respetar esta máxima cuando trabajamos con anclajes de inicio coincidentes en una misma zona y aplicación.



#### 14. TÉCNICA DE TENDÓN PARA PATA GANSO SUPERFICIAL

TÉCNICA: Técnica de TENDÓN.

TENSIÓN: 50%.

FORMA: 1 con 3 o 4 cortes longitudinales.

TIEMPOS DE EJECUCIÓN: 3 tiempos.

TIRAS: 3 tiras en L.

ANCHO DE VENDA: 5 cm.

POSTURA DE INICIO: Decúbito supino.

#### SECUENCIA:

1. Primera tira, anclaje sin tensión sobre cara medial de la tibia, tras ello pedimos rotación externa de rodilla y abducción de cadera y tras estirar el resto de la venda a 50% vamos pegando la misma sobre el músculo semitendinoso hasta traspasar su tercio distal. Anclaje final sin tensión.

2. Segunda tira, anclaje sin tensión sobre cara medial de la tibia, solapándose con el primero, tras ello pedimos rotación externa de rodilla y abducción de cadera y tras estirar el resto de la venda a 50% vamos pegando la misma sobre el músculo recto interno hasta traspasar su tercio distal. Anclaje final sin tensión.

3. Tercera tira, anclaje sin tensión sobre cara medial de la tibia, solapándose con los dos anteriores oblicuamente, tras ello pedimos rotación externa de rodilla y abducción de cadera y tras estirar el resto de la venda a 50% vamos pegando la misma sobre el músculo sartorio hasta traspasar su tercio distal. Anclaje final sin tensión.