

Pies

Para describir algo tan complejo como los movimientos de nuestro cuerpo, los especialistas emplean una serie de planos anatómicos que facilitan su comprensión.

-

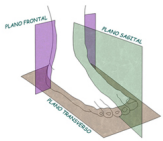
Plano Sagital : divide el cuerpo en mitad derecha e izquierda.

-

Plano Frontal : divide el cuerpo en mitad anterior y posterior.

-

Plano Transverso : divide el cuerpo en mitad superior e inferior.



Estos planos pueden ser aplicados a cualquier parte del cuerpo, incluyendo el pie, y dependiendo de éstos, se definen los siguientes movimientos:

En el plano sagital:

-

Flexión dorsal: flexión del pie hacia arriba

-

Flexión plantar: flexión del pie hacia abajo



En el plano frontal:

-

Pronación: movimiento de la suela del pie hacia afuera

-

Supinación: movimiento de la suela del pie hacia dentro



En el plano transverso:

-

Aducción: movimiento de la zona anterior del pie hacia dentro.

-

Abducción: movimiento de la zona anterior del pie hacia fuera.

