



La manera más fácil de saber si tu zancada será amplia o no

El test de Thomas

Por [Marc Roig](#) 22-10-2015

El test de Thomas es una de las pruebas más básicas y sencillas de realizar en la consulta de fisioterapia. Es tan fácil que incluso la puedes hacer en casa y **te dará la información necesaria sobre el estado de tus músculos psoas y cuádriceps**. Se trata de la manera más fácil de saber si tu zancada será amplia o no. Y, por lo tanto, si podrás correr rápido.

Para ello necesitas una camilla o, en todo caso, una mesa en la que puedas tumbarte. Colócate boca arriba de tal manera que las rodillas queden fuera de la camilla y los pies colgando. En esta posición, **lleva una rodilla al pecho y sujétala con las dos manos**. Los posibles resultados sobre la pierna contraria son estos:

- Se queda exactamente en su sitio, el muslo no se despegaba de la camilla y la rodilla no se extiende = tu psoas y tu cuádriceps tienen una longitud ideal.
- El muslo se despegaba de la camilla pero la rodilla puede flexionarse más de 90° = tu psoas está acortado y será necesario estirarlo.
- El muslo se despegaba de la camilla y tu rodilla no puede flexionarse más de 90° = tu psoas y tu cuádriceps están acortados y será necesario estirarlos.
- El muslo se queda en la camilla pero la rodilla se extiende = tu cuádriceps está acortado y será necesario estirarlo.

El test debe realizarse en ambas piernas y lo ideal es que ningún lado dé positivo. Pero dentro de la comunidad de corredores hay muchos aficionados con **restricción en los músculos psoas**. Si este es tu caso, empieza un programa de estiramientos para este músculo o tus marcas se resentirán.

Un **psoas acortado obliga a correr con una zancada acortada** (por lo tanto, más lento) y, lo que es peor, obligando a la columna lumbar a soportar un poco de extensión que compense la falta de movimiento en la cadera. Y si esta situación se mantiene durante días y días, las molestias en la zona lumbar llegarán a ser insostenibles para correr. Así que si tu test de Thomas resulta positivo para el psoas... ya te puedes poner a estirar.