**PROPIOCEPCIÓN:**

**DEFINICIÓN** **Y FUNCIÓN:**

Sentido que informa al organismo del estado de las articulaciones, músculos, órganos etc. Nos permite entre otras cosas, sentir la posición relativa de partes corporales entre sí. Es la capacidad de ubicar nuestra posición corporal en todo momento y de sentirse a sí mismo.

Se encarga de: regular la dirección y rango de movimiento, permitir reacciones y respuestas automáticas, intervenir en el desarrollo del esquema corporal y en la relación de éste con el espacio, sustentando la acción motora planificada. Además del control del equilibrio, la coordinación de ambos lados del cuerpo, el mantenimiento del nivel de alerta del sistema nervioso y la influencia en el desarrollo emocional y del comportamiento.

**LOS SENTIDOS:**

Aquellos que nos envían la información relativa a aquello que ocurre en el exterior de nuestro organismo, son exteroceptivos

Nuestro organismo cuenta con **5 SENTIDOS regidos por 5 órganos:**

1. La **VISTA** – regida por los ojos.
2. La **OIDO**– regido por los oídos, detectamos sonidos. Del oído interno depende el equilibrio.
3. El **OLFATO** – receptores situados en la nariz.
4. El **GUSTO** – papilas gustativas de la lengua.
5. El **TACTO** – receptores cutáneos.

La propiocepción envía información relativa al interior de nuestro cuerpo.

Órganos propioceptivos:

1. **HUSOS NEURONALES.**Son receptores sensoriales propioceptivos situados dentro de los **MÚSCULOS**. Se estimulan ante los estiramientos leves. ¿Cómo funcionan? Relajando el músculo antagonista al que está siendo utilizado, para que el movimiento sea más eficaz. Además, también cumplen una función esencial: son los responsables de protegernos ante un estiramiento brusco o excesivo a través de una contracción refleja.
2. **ÓRGANOS TENDINOSOS DE GOLGI.**Estos receptores sensoriales se localizan en los **TENDONES y en la unión MÚSCULO-TENDÓN.** Se encargan de medir la tensión desarrollada por el músculo, activándose en el momento en que se produce una tensión excesiva y peligrosa del músculo que pueda dañar el tendón.
3. **PROPIOCEPTORES CAPSULOLIGAMENTOSOS.**Esenciales para las ARTICULACIONES. Informan sobre la **posición y el movimiento de las mismas.**
4. **Existen muchos otros receptores , como los nocioceptores, quimioceptores baroceptores etc**

Todos ellos **se encargan** de:

1. Detectar el grado de **tensión** y **estiramiento** muscular.
2. Regular la **dirección** y el **rango** de movimiento.
3. Permitir las **respuestas automáticas** de nuestro cuerpo al movimiento (reflejos)
4. Intervienen en el **desarrollo** del **esquema corporal y en la relación del cuerpo con el espacio.**
5. Control del **equilibrio.**
6. Control de la **coordinación de ambos lados del cuerpo.**
7. INFORMACIÓN RELATIVA A NUESTRA POSTURA (incluso con ojos cerrados).

**RECORRIDO NERVIOSO**

Los receptores envían la **información**  al **cerebro** a través de la **médula espinal** para que la procese (siempre y cuando no se trate de un reflejo). Una vez procesada, nuestro cerebro envía órdenes a los músculos relativas a los ajustes necesarios a realizar respecto al rango de tensión/estiramiento muscular y ROM para lograr el movimiento deseado. Este **proceso es inconsciente y muy veloz; es decir, se ejecuta de manera refleja y a tiempo real.**

**CARACTERÍSTICAS DEL SISTEMA PROPIOCEPTIVO:**

1. **RÁPIDO:** Para poder enviar la información necesaria en movimientos de aceleración.
2. **AJUSTADO:**Ser capaz de enviar información relativa a las más nimias variaciones en la posición de nuestro cuerpo.

**SI** el sistema propioceptivo **NO FUNCIONA CORRECTAMENTE,**puede provocar **LESIONES, tanto por defecto como por exceso:**

1. Al  no enviar la información correcta relativa al movimiento que se esté haciendo.
2. Al no reaccionar con rapidez ante en la realización de un movimiento excesivo.
3. Al reaccionar tan intensamente que dicho movimiento de protección genere la lesión.