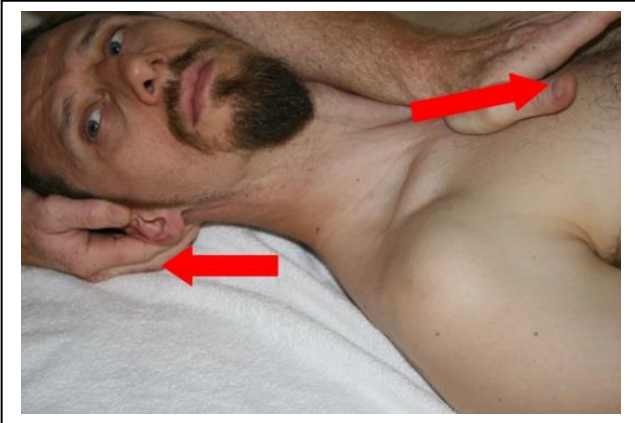


ELONGACIÓ FASCIAL DE LA COLUMNA

TRAM CERVICAL

ECM



Aquest exercici es realitzarà amb la persona en supí, demanant-li que faci una rotació cervical acompanyada d'una lleugera flexió del cap. Això provocarà l'estirament actiu de l'ECM.

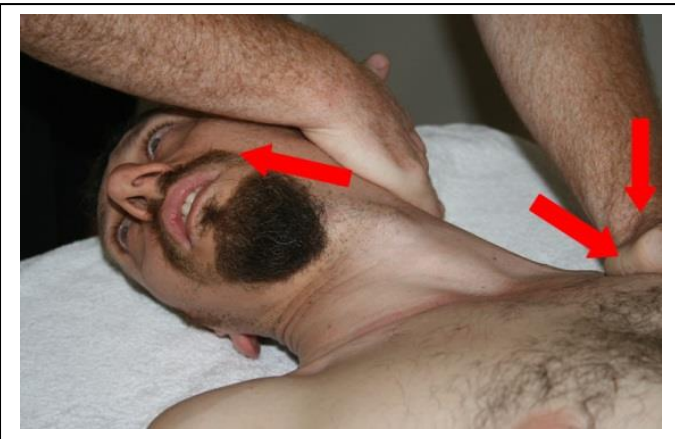
Ens col·locarem en el capçal de la llitera i situarem la mà del mateix costat a treballar en contacte amb l'apòfisi mastoide i l'altra mà en inserció distal de l'ECM.

Un cop situats, li demanem a la persona que relaxi la musculatura cervical, sentint com el pes del cap recau sobre la nostra mà. Mentre nosaltres estabilitzem la flexo-rotació del cap, que ella manté de forma activa, amb la nostra mà caudal realitzarem una tracció del teixit miofascial en direcció caudal, mantenint de forma contínua l'elongació de l'ECM. Ens mantindrem en aquesta posició durant els períodes de Relaxació, C + i C-.

C-: Demanarem la rotació cap al costat contrari, amb lleugera extensió de barbata.

C +: Demanarem la rotació ipsilateral amb flexió del cap.

ESCALENS



Amb la persona en decúbit supí, li demanem que realitzi una rotació del cap en sentit contralateral.

Tindrem en compte quina porció dels escalens volem treballar:

A) Per la seva funció lordosant, si volem treballar el escalè anterior i mig, ubicarem el tram cervical en posició de rectificació del coll.

B) Per contra, si volem estirar a l'escalè posterior, tindrem en compte que té una acció deslordosant, per la qual cosa no serà necessària la rectificació del coll.

A) Ens col·locarem en el capçal de la llitera, amb una mà situada a la part inferior de la clavícula per la seva meitat proximal, realitzarem una força en direcció caudal i cap a posterior. Alhora, l'altra mà se situarà amb una presa àmplia sobre les transverses de C1, C2 i l'apòfisi mastoide, realitzant una flexió del cap (no il·lustrat) i una flexió contralateral.

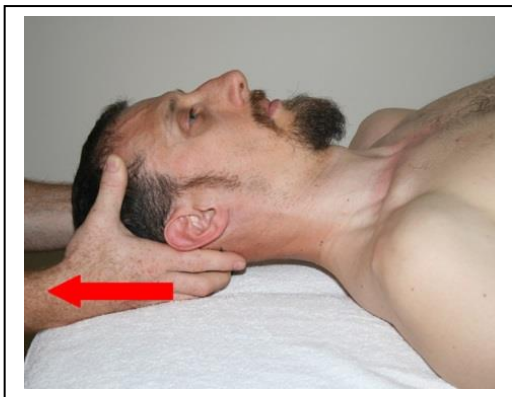
B) Ens col·locarem en el capçal de la llitera, amb una mà situada a la meitat distal de la vora superior de la clavícula, realitzant una força cap a caudal i a posterior. Alhora, amb tres dits situats sota l'apòfisi mastoide, realitzarem una flexió contralateral (no il·lustrat).

Ens mantindrem en la posició durant els períodes de Relaxació, C + i C-.

C +: Demanarem que realitzi la rotació en direcció contrària a la inicial amb inflexió.

C-: Demanarem que realitzi la rotació en la direcció de l'estirament.

MUSCULATURA SUBOCCIPITAL BILATERAL



Amb la persona en decúbit supí, li demanarem que faci una rectificació cervical flexionant el cap. Situem les nostres mans sota la zona occipital, permetent que el pes del seu cap caigui sobre elles. Mentrestant, amb els dits índexs d'ambdues mans situats a l'espai buit entre occipital i C2, mantindrem els talls dels dits en contacte amb l'occipital.

Des d'aquesta posició realitzarem una suau tracció del cap en direcció cranial, paral·lela a la llitera, i la mantindrem de forma contínua procurant la comoditat i el no dolor.

Ens mantindrem en aquesta posició durant els períodes de Relaxació, C + i C-.

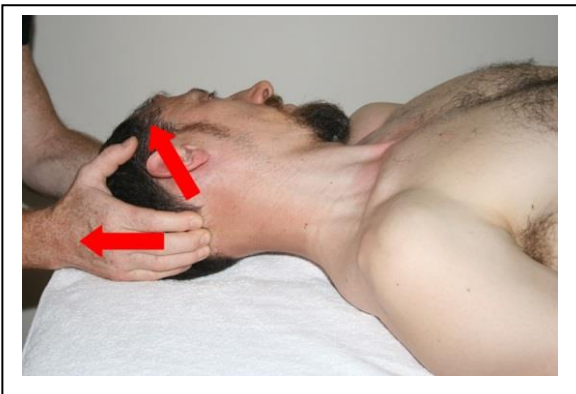
C-: Demanarem l'extensió del cap.

C +: Demanarem la flexió del cap.

MUSCULATURA SUBOCCIPITAL UNILATERAL

Amb la persona en supí, li demanarem una rotació cervical contralateral activa, procurant que el cap quedi en una posició còmoda i sense dolor.

Ens col·locarem en el capçal de la llitera subjectant, amb la punta dels tres dits centrals, la zona d'inserció de l'espleni.



Al mateix temps que ajudem a realitzar la flexió i rotació del cap, aplicarem una lleugera tracció de la zona occipital.

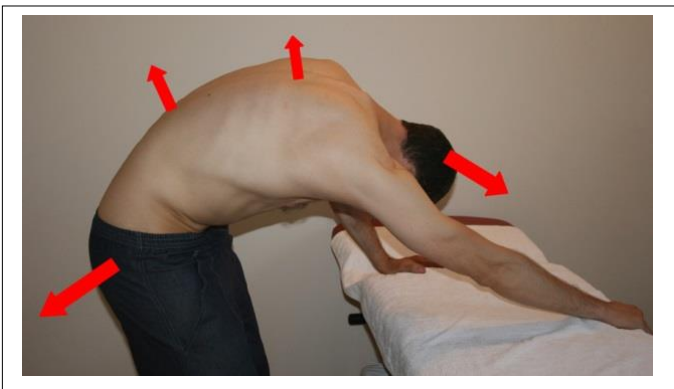
Ens mantindrem en aquesta posició durant els períodes de Relaxació, C + i C-.

C-: Demanarem la rotació contralateral amb l'extensió del cap.

C +: Demanarem la rotació i la flexió del cap.

COLUMNA DORSO/LUMBAR

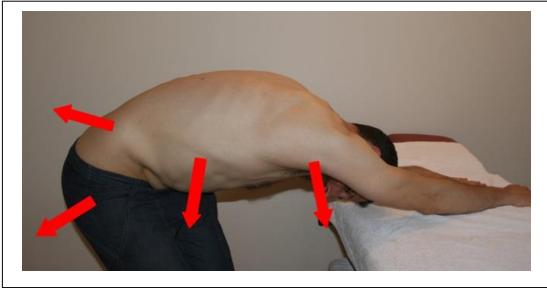
MUSCULATURA PARAVERTEBRAL



Amb la persona en bipedestació, li demanarem que faci una flexió del maluc i de tota la columna; lumbar, toràcica i cervical. Li demanarem que doblegui lleugerament els genolls per facilitar la retroversió pelviana alhora que procura portar e l'isqui del costat que estem treballant cap a terra.

Un cop en aquesta posició, deixarà caure el braç del costat contrari i, reclutant les fibres abdominals i intentant enrotllar-se en si mateix, realitzarà una lleugera rotació del tronc elevant la graella costal que estem treballant. Nosaltres podrem ajudar fent una tracció de l'íliac.

DORSAL AMPLE



Amb la persona en bipedestació i el maluc en flexió, li demanarem que doblegui lleugerament els genolls per facilitar la retroversió pelviana alhora que procura portar l'isqui del costat que estem treballant cap a terra. Un cop en aquesta posició i alhora que realitza una flexió lateral de la cintura, deixarà caure el braç de la banda contrària provocant una lleugera rotació del tronc i una elevació de la graella costal que estem treballant.

Des d'aquesta posició, ajudarem fent una suau tracció de l'ilíac per mantenir la posició desitjada, alhora que li demanarem que activi el dorsal, el serrat i els oblics del costat contrari.

QUADRAT LUMBAR

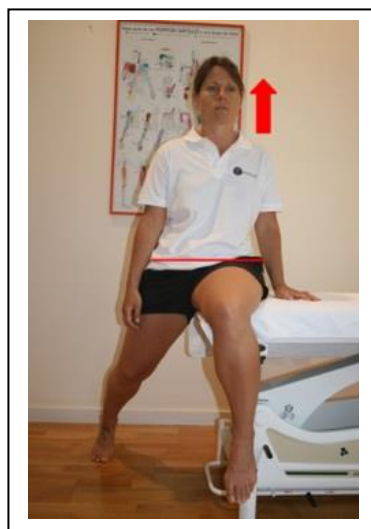


Amb la persona en bipedestació i lleugera flexió de maluc, li demanarem que doblegui lleugerament els genolls per facilitar la retroversió pelviana i l'extensió lumbar, alhora que procurarà portar l'isqui del costat que estem treballant cap a terra. Un cop en aquesta posició, deixarà caure el braç del costat contrari, provocant una lleugera rotació del tronc i una elevació de la graella costal que estem treballant. Des de la posició descrita anteriorment, demanarem una flexió contralateral del tram lumbar, allunyant l'última costella de la cresta ilíaca. Nosaltres podrem col·laborar fent una lleugera tracció de l'ilíac.

PSOAS-ILÍAC



A



B

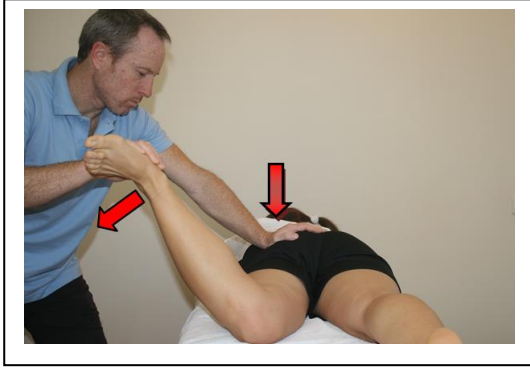
La persona es col·locarà sobre un sol isqui, permetent l'extensió i rotació interna del fèmur contrari (psoes a estirar).

Controlarem que la persona no inclini la columna, i que la pelvis es mantingui perpendicular al maluc, que estarà en flexió de 90°, com es veu en la seqüència de les imatges **A** i **B**.

A partir d'aquesta posició inicial, per estirar les fibres de l'ilíac li demanarem que faci una retroversió pelviana i una rectificació lumbar, dient-li que porti la coroneta cap al sostre.

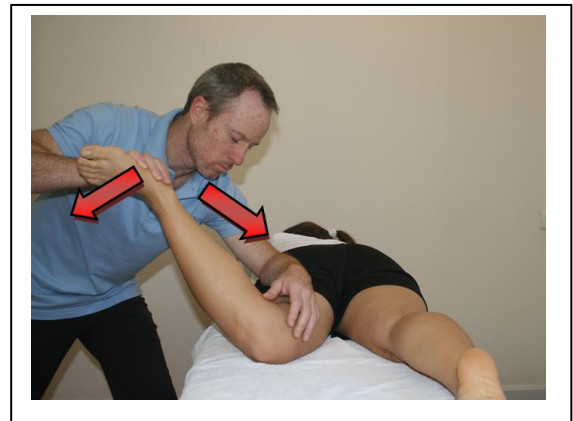
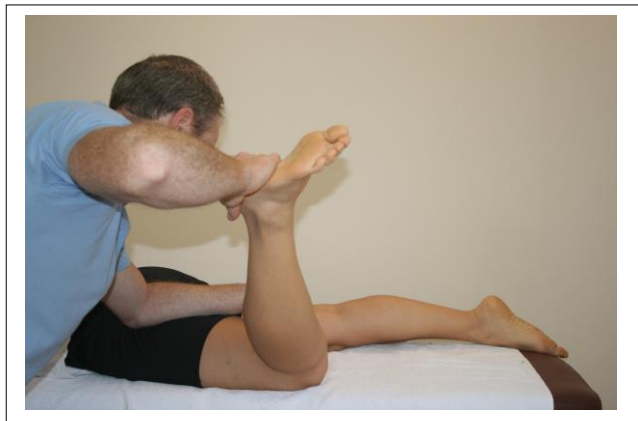
Per estirar les fibres del psoes partirem de la posició inicial i li demanarem que faci una flexió contralateral del tronc amb una petita rotació toràcica cap al mateix costat del psoes a estirar.

ILÍAC



Amb la persona en decúbit pron, col·locarem un gruix sota de la cuixa de l'ilíac que volem treballar (no il·lustrat), que portarà el fèmur a extensió. Ens col·locarem del mateix costat de la cama a treballar, mirant cap a caudal. Subjectarem el peu mantenint el genoll en una flexió de 90°, mentre que amb l'altra mà deixarem caure el pes sobre l'isqui, li demanarem llavors que col·loqui l'ilíac en retroversió alhora que posem pes en l'isqui per ajudar a mantenir la retroversió.

ROTADORS EXTERNES DEL FÈMUR: piriforme, gèmins, quadrat crural



Amb la persona en decúbit pron, ens col·locarem del mateix costat de la cama a treballar i mirant cap caudal. Subjectarem el peu mantenint el genoll en flexió de 90° mentre que amb l'avantbraç (no amb el colze), ens situem entre l'isqui i el fèmur, fent una pressió obliqua cap a la llitera i cap a la profunditat, mantenint sempre el contacte amb la zona isquiàtica.

Durem el fèmur cap a rotació externa tirant suaument del peu (ja que realitzem una palanca molt gran), mentre que amb l'avantbraç mantenim l'estabilitat de l'isqui, evitant que els gèmins i el quadrat crural arrosseguin el sòl pelvià. Ens mantenim en aquesta posició durant els períodes de Relaxació, C + i C-.

C +: Demanarem l'activació de la musculatura del sòl pelvià.

C-: Demanarem que intenti portar el fèmur cap a la rotació interna.

És recomanable explicar-li a la persona, abans de començar l'exercici, com activar tan sols el sòl pelvià.