

# MANIOBRAS DEL ABDOMEN Y TORAX

## CARA ANTERIOR

Al realizar las maniobras de la cara anterior la persona estará tumbada en supino y, exceptuando en la “Libera el diafragma en el arco costal”, que nos acompañe en todo momento con su respiración.

### **Levanta los abdominales superficiales**

Sitúate en el lateral de la camilla a nivel de la cintura y mirando hacia craneal. Coloca la punta de los últimos cuatro dedos de ambas manos proximal al pubis y deslízate en sentido craneal, desplazando la fascia abdominal de los oblicuos que cubre al recto abdominal, hasta hacer contacto con los arcos costales y esternón. Continúa por la 7ª, 6ª y 5ª costillas, en busca de fijaciones fasciales en las inserciones proximales del recto abdominal.

### **Libera el diafragma en el arco costal**

Sitúate en el lateral de la camilla a nivel de la cintura y mirando hacia la camilla. Recorre, con los tres dedos centrales de tu mano caudal, el borde distal del cartílago costal desplazándote en sentido lateral-medial, detente en cuanto hagas contacto con el apéndice xifoides. Puedes ayudarte a realizar la maniobra desplazando suave y distalmente, con la mano craneal, la piel que recubre las costillas.

### **Levanta la banda torácica**

Sitúate igual que en la maniobra anterior. Coloca las yemas de los últimos dedos de ambas manos sobre la 7ª costilla (lateral a la apófisis xifoides) y asciende por la caja torácica hasta llegar al borde craneal de la 5ª costilla. Habrás recorrido el espacio por donde discurre generalmente la banda torácica y que suele ser zona de fijaciones y adherencias de la fascia pectoral.

### **Libera y abre la fascia esternal**

Situados igual que en la maniobra anterior. Con la yema de los tres dedos centrales de la mano, desplázate, partiendo desde el extremo distal y en sentido craneal, sobre el esternón. Debemos evitar siempre presionar sobre la apófisis xifoides. Se muy gentil al principio pues esta zona puede ser fuente de dolor y sensibilidad. Esta maniobra se puede realizar a continuación de la primera que se ha descrito para la cara anterior del tronco.

### **Trabaja las articulaciones esternocostales**

Nos colocamos igual que en la maniobra anterior. Sitúa la yema de los tres dedos centrales de la mano en el borde del esternón, de forma que te sitúes sobre la articulación esternocostal. Asciende por todas las articulaciones hasta llegar al manubrio del esternón. Esta maniobra se puede realizar, junto con la anterior, a continuación de la primera que se ha descrito para la cara anterior del tronco.

### **“Planchar hacia lateral” al pectoral mayor**

Sitúate en el lateral de la camilla a nivel de la cintura escapular y mirando hacia craneal. Apoya la primera falange de la mano más próxima a la persona, por su cara dorsal, sobre el pectoral mayor y deslízate en dirección lateral hacia la inserción del mismo en el húmero. Realiza varios pases abarcando el máximo número de fibras posible.

## CARA LATERAL

### **Liberar la cresta iliaca**

Con la persona en decúbito lateral, nos situaremos a su espalda, a nivel de la cadera y mirando hacia craneal. Coloca la yema del índice y dedo medio en el borde superior de la cresta iliaca. Recórrela en sentido anteroposterior o posteroanterior según sea el caso. Realiza tres pases, cada uno a mayor profundidad que el anterior, mientras la persona realiza flexión/extensión iliaca.

### **Vaciado lateral de los abdominales**

Situados igual que en la maniobra anterior. Coloca la cara dorsal de la primera falange de los dedos de ambas manos plana y justo distal a la cresta iliaca. Pídele a la persona que realice inclinación anterior/posterior de la pelvis mientras te deslizas cranealmente por la cara lateral de la cintura hasta llegar a las costillas.

### **Liberar la fascia lateral de las costillas**

La persona continuará en decúbito lateral. Coloca la cara dorsal de la primera falange de los dedos de ambas manos plana sobre las costillas inferiores y, acompañado por una respiración amplia y profunda de la persona, te deslizas en sentido craneal por toda la cara lateral de la caja torácica hasta llegar a la zona axilar.

### **Trabajo individual de intercostales**

Situados igual que en las maniobras anteriores. Pon la punta de las yemas de los dedos índice y medio en el espacio intercostal de las costillas bajas, a nivel de la línea media axilar. Partiendo de esta línea central desplazas las yemas de los dedos de ambas manos en sentidos opuestos para recorrer el espacio intercostal en su totalidad, ve ascendiendo de nivel en nivel y realiza el mismo pase por toda la parrilla costal.

### **Serrato anterior**

La persona en decúbito lateral sitúate a su espalda, a nivel del tórax y pídele que sitúe su brazo extendido paralelo al tronco. Coloca tu mano distal en la cara anterolateral del tórax justo distal a las fibras más inferiores del pectoral mayor y apoya el dorso de la primera falange plana sobre las costillas. A partir de este punto, y mientras la persona flexiona el brazo para llevar el húmero hacia la cabeza, te deslizas en sentido posterosuperior resiguiendo las fibras del serrato anterior.

### **Serrato posteroinferior**

La persona en decúbito lateral sitúate a su espalda, a nivel de la cintura. Pon las yemas de los dedos centrales de tu mano más alejada de la camilla en su espalda, en los arcos costales más inferiores y recórrelos, por el espacio intercostal. Siente como la persona llena de aire esa zona al realizar la maniobra, en caso contrario, guíala para que pueda “despertar” esta parte de los pulmones.

### **Cuadrado lumbar**

La persona en decúbito lateral sitúate a su espalda, a nivel de la cintura. Sitúa la segunda falange de la mano caudal, sobre el ápice superior de la cintura y desplázate en dirección craneal, desde la cresta iliaca hasta la última costilla, para recorrer el extremo lateral del cuadrado lumbar. Mientras realizas la maniobra, la persona se estira lateralmente con el brazo por encima de la cabeza y en línea con el tronco. Repite en sentido caudal mientras la persona estira la pierna desde el talón.

## **CARA POSTERIOR**

### **Trapezio superior**

Sitúate detrás de la persona que estará sentada en una camilla baja o en un taburete. Coloca las caras anteriores de los antebrazos sobre el perfil de sus hombros y pegados al cuello. Pídele que estire la columna hacia el techo y que relaje los brazos mientras tu deslizas lateralmente los antebrazos por el perfil de sus hombros hasta el acromion.

### **Conectar la cara anterior con la posterior**

Sitúate lateral a la persona que estará sentada en la punta de una camilla baja o en un taburete. Apoya el dorso de la primera falange de la mano que queda por delante de la persona sobre el pectoral mayor porción clavicular y la que queda detrás sobre las fibras del trapecio medio. Pídele que coja aire y que estire la columna hacia el techo mientras tu deslizas la mano anterior hacia craneal y la posterior hacia distal por detrás, de forma que ambas caras se conecten. Cuando la

persona expira, mantendremos nuestras manos en la posición en que se encuentren, para seguir avanzando con la siguiente inspiración.

### **Fascia tóraco-lumbar**

La persona en decúbito prono, nos situaremos en el cabezal de la camilla y mirando hacia caudal. Usa el tercio proximal del antebrazo, situado plano sobre la masa muscular paravertebral, y deslízate en sentido caudal recorriendo toda la columna hasta llegar al sacro. Pídele que te acompañe en todo momento con su respiración.

### **Fascia sacra y ala posterior ilíaca**

La persona en decúbito prono, sitúate a nivel de la cintura y mirando hacia caudal. Apoya el dorso plano de las primeras falanges de una mano sobre el sacro y desplázate en sentido lateral recorriendo el sacro y la parte más craneal del ala ilíaca ipsilateral. La persona realizará una inclinación anterior de la pelvis mientras realizas esta maniobra.

### **Conexión columna-extremidad inferior**

Con la persona en prono, sitúa la palma de la mano sobre el sacro, desplázate llevando el tejido que hay sobre el sacro en sentido descendente despegándolo de la cara posterior sacra. Presta una particular atención al tejido de la cara posterior de las articulaciones sacroiliacas. Esta maniobra se puede hacer en conjunción con la del “Ligamento sacrotuberoso” aprendida en las maniobras de cadera, muslo y rodilla.

## **LINEA ESPIRAL**

### **Línea espiral en los oblicuos**

La persona en decúbito supino, las rodillas flexionadas y los pies planos sobre la camilla. Sitúate en el lateral de la camilla a nivel de la cadera. Localiza la EIAS y con la yema de los dedos centrales de la mano craneal dirígete en diagonal hacia el serrato anterior contralateral mientras la persona deja caer suavemente sus rodillas hacia el lado donde nos encontramos. Usa la mano caudal para ayudar en el recorrido de las rodillas. Con este pase te habrás desplazado por el oblicuo interno ipsilateral, el oblicuo externo contralateral y el serrato anterior contralateral. Ve con cuidado cuando llegues a la línea alba, siendo preferible en algunos casos saltarse esta estructura.

### **Serrato anterior**

La persona sentada en la camilla o en un taburete, colócate a su espalda y pídele que sitúe su brazo paralelo al tronco. Coloca la mano del mismo lado a trabajar en la cara anterolateral del tórax justo sobre las fibras más inferiores del serrato anterior, apoyando el dorso de la primera falange plana sobre ellas. A partir de este punto, y mientras la persona abduce el brazo para llevarlo hacia la horizontal, te deslizas en sentido posterosuperior resiguiendo las fibras del serrato anterior.

### **Romboides**

La persona igual a la maniobra anterior. Sitúa la yema de los tres dedos centrales de la mano contralateral en el borde interno de la escápula por su extremo inferior. Pídele a la persona que flexione el brazo y cuando este llegue a la horizontal lo lleve hacia aducción, mientras te desplazas por la espalda, desde el borde interno de la escápula hasta las espinosas de la columna. Repite el pase varias veces hasta cubrir el romboides en toda su amplitud.

### **Esplenio de la cabeza**

Partiendo del final de la maniobra anterior, seguiremos ascendiendo en diagonal hacia arriba y hacia afuera recorriendo el músculo esplenio de la cabeza del lado opuesto hasta el cráneo. Mientras realizamos la maniobra, la persona realiza una rotación contralateral de cabeza y cuello evitando inclinar el cuello mientras la realiza.