

MANIPULACIONS DEL MALUC, CUIXA Y GENOLL

COMPARTIMENT ANTERIOR

- **Teixit anterior del genoll**

Enlaira i desplaça, amb la cara dorsal de la primera falange dels dits, el teixit que recobreix la cara anterior del genoll. Els passes s'orientaran cap a proximal i recorreran pels laterals de la ròtula.

- **Ventres del quàdriceps**

Desplaçat, amb la cara dorsal de la primera falange de ambdues mans, per la superfície dels ventres del quàdriceps, enlaira la fàscia profunda al temps que compares el to entre els ventres.

- **Diferenciació del recte femoral**

Amb les puntes dels dits tercer, quart i cinquè llisca en sentit ascendent cap a la inserció proximal del recte femoral. Assegura't que diferències aquest múscul dels vasts lateral i medial mentre recorres els septes fascials que els separen entre ells.

- **Allibera la “V” invertida**

La persona en supí i el seu peu recolzat en la llitera, el que implicarà que tant el genoll com el maluc quedin en semiflexió. Situa la cara dorsal de la primera falange del segon i tercer dits just distal a l'espina ilíaca anterosuperior a nivell de l'espina ilíaca anteroinferior. Demana-li a la persona que llisqui suaument el peu per la llitera de manera que estengui el genoll i el maluc, alhora que ens desplaçarem en sentit cranial per la cara anterior del maluc relaxant al sartori i al tensor de la fàscia lata. Repetirem insistint pel costat que necessiti més feina.

- **Alliberar la meitat anterior de la cresta ilíaca**

Ascendeix, partint de l'espina ilíaca anterosuperior, per la cresta ilíaca alliberant el teixit de la meitat anterior de la cresta.

- **Alliberar la part frontal del trocànter major**

Situats al lateral de la llitera, fes servir la segona falange dels dits mitjans per alliberar la part frontal del trocànter. Depenent de cada cas ens podrem dirigir en sentit proximal o, partint just al davant del trocànter, en els dos sentits a la vegada.

- **Alliberar l'inserció de la banda iliotibial**

Allibera el tendó distal del tracte iliotibial y desenganxa el teixit en la inserció distal a la TET y cara lateral del genoll.

COMPARTIMENT LATERAL

- **“Netejar” les crestes**

Amb la persona en decúbit lateral, desplaça la punta dels teus dits en sentit anterior/posterior per tota la cresta ilíaca. Farem tres passades, cadascuna més profunda que l'anterior, per treballar els tres músculs abdominals que s'insereixen a la cresta ilíaca.

- **Deltoides Pelvià**

Amb la persona en decúbit lateral, treballarem el “deltoides” format pel TFL i glutis menor, mitjà i major alliberant el teixit fascial que els recobreix. Ens situem a nivell del maluc i, mentre la persona realitza un moviment en sentit de flexoextensió pelviana, farem servir les primeres falanges de les dues mans per portar el teixit miofascial d'aquest “deltoide” en sentit proximal i allunyant les mans entre si.

- **Alliberar la banda iliotibial**

Amb la persona en decúbit lateral i la cuixa a treballar mirant al sostre, ens situem al lateral de la llitera per darrere de la persona. Usant la primera falange dels últims quatre dits d'ambdues mans o el terç proximal de l'avantbraç per recórrer en sentit distal o proximal, segons sigui més convenient, la banda iliotibial. Mantindrem sempre l'avantbraç, si fem servir les mans, o el braç si fem servir el colze, el més paral·lel possible a la cuixa, evitant d'aquesta manera transferir la pressió als teixits més profunds i a l'os.

- **Tensor de la fàscia lata (TFL)**

Per a un cas d'excés de tensió en el TFL situarem a la persona en la posició anteriorment descrita. Ens col·loquem a nivell del maluc i, mentre la persona l'estén, portem el teixit fascial que recobreix el TFL en sentit proximal. Podem fer servir la primera falange plana o el terç proximal de l'avantbraç.

- **Gluti major**

Amb la persona en la posició ja descrita. Fem servir les primeres falanges de les dues mans o el colze per dur el teixit miofascial de les fibres superficials del gluti major en sentit proximal mentre la persona flexiona el maluc.

Per a les fibres més profundes situarem el colze en l'espai comprès entre la cara posterior del fèmur i el sacre, demana-li a la persona que flexioni el maluc mentre el teu desplaça la mà en sentit cranial.

- **Gluti mitjà**

La persona en la mateixa posició que l'exercici anterior. Farem servir les primeres falanges de les dues mans o el colze per dur el teixit miofascial del gluti mitjà en sentit cranial per alliberar aquest teixit muscular escurçat. Podem fer la maniobra de manera més profunda si li demanem que mentre nosaltres fem el passi la persona flexioni el maluc i genoll al màxim.

- **Gluti menor**

La persona en decúbit lateral amb la cuixa a treballar en la part superior. Situa't posterior a la persona i amb el braç més proper als seus peus li eleves la cuixa uns 45°. Situa la punta del colze del teu altre braç en la profunditat del gluti mitjà fins a sentir gluti menor. Descendeix lentament la cuixa mentre amb el colze llisques pel gluti menor cap a proximal. Sigues molt gentil al principi ja que aquesta maniobra pot ser molt dolorosa, i insisteix en que la cuixa ha d'estar el més relaxada possible.

- **Equilibrar la banda iliotibial**

La persona en decúbit lateral amb la cuixa a treballar en la part superior. Situa't posterior a aquesta a nivell de la cuixa. Farem servir les primeres falanges dels últims quatre dits. Segons si la tensió es situa en els flexors o en els extensors del maluc portarem el teixit de la banda iliotibial en un sentit o en un altre.

Si, per exemple, la tensió es troba en el tensor de la fàscia lata i gluti menor (flexors) situarem la cuixa en lleugera extensió i, situant la mà cranial a nivell del TFL i gluti menor, baixarem per l'aspecte anterior del tracte fins a arribar al genoll, alhora que amb la mà caudal ascendirem, partint del genoll, per l'aspecte posterior de la banda iliotibial fins al gluti major i mitjà (extensors). La persona realitzarà, durant tota la maniobra, una inclinació posterior de la pelvis.

Si la tensió es situés en els extensors, després de situar la cuixa en lleugera flexió, baixariem amb la mà cranial per l'aspecte posterior del tracte i pujariem per l'aspecte anterior amb la mà caudal. En aquest cas la persona realitzarà, durant tota la maniobra, una inclinació anterior de la pelvis.

COMPARTIMENT POSTERIOR

- **Lligament sacrotuberós**

Desplaça't des de la vora del sacre fins a la tuberositat isquiàtica, pots fer servir les puntes dels dits centrals, la primera falange dels dits o el terç proximal de l'avantbraç.

- **Alliberar la part posterior del trocànter major**

Situats al lateral de la llitera, fes servir la segona falange de l'índex o dit mig per alliberar la part posterior del trocànter, depenent de cada cas ens podrem dirigir en sentit distal o, partint just posterior al trocànter, en tots dos sentits alhora.

- **Alliberar inserció isquiàtica dels isquiotibials**

Col·locats lateral a la llitera, mirant cap al capçal de la mateixa. Posa l'extrem proximal del colze de forma plana i fent contacte amb la tuberositat isquiàtica. Pressiona en sentit profund i mantén la intensitat de la pressió fins que sentis que la resistència del teixit cedeix. A partir d'aquest punt, i sense deixar anar la pressió, tracciona el tendó dels isquiotibials en sentit distal.

- **Ventres dels isquiotibials**

Realitzar passades en sentit distal per sobre els isquiotibials, pots fer servir el dors de la primera falange dels dits de les dues mans o el terç proximal de l'avantbraç.

- **Separar el bíceps dels semis**

Amb la persona en pron i el genoll flexionat a 90°, farem servir el tou dels últims dits, que estaran perpendiculars a la cuixa, i intentarem aprofundir en el septe fascial entre el bíceps femoral i els semis. Partint del punt més proximal possible lliscarem distalment vers el genoll. La persona realitzarà rotacions internes i externes de la tibia.

- **Alliberació de isquiotibials/gastrocnemis**

La persona està estirada en pron amb el genoll flexionat a 90°, situa't al lateral de la llitera, mirant cap a cranial. Col·loca el dors del seu peu a la teva espatlla, de manera que pugui relaxar la cama. Tot seguit situa la punta de l'índex i dit mig de les dues mans a la fossa poplítia de manera que els laterals de la tercera falange entrin en contacte amb els tendons del bíceps femoral i dels semis respectivament. Demana-li que baixi el peu cap a la llitera, al qual hauràs alliberat del seu suport a la teva espatlla, mentre tu ascendeixes pels contorns de la fossa poplítia alliberant el teixit que uneix els tendons dels isquiotibials als del gastrocnemi.

COMPARTIMENT MEDIAL

- **Alliberar lligament lateral intern i pota d'ànec**

Fes servir el tou dels dits o la cara dorsal de la primera falange per alliberar el teixit que envolta el lligament lateral intern i la pota d'ànec. En la majoria de casos ho portarem vers a cranial, però dependrà de les necessitats de la persona.

- **Alliberar el grup adductor**

Fes servir la cara dorsal de la primera falange dels últims quatre dits per alliberar la musculatura del grup adductor. Pots obrir-lo portant-ho vers anterior i posterior al mateix temps mentre et desplaces o, com en la majoria dels casos, portar-lo cap a proximal.

- **Definir els adductors**

Partint de la tuberositat del còndil intern del fèmur ascendeix per l'envà intermuscular, amb la punta del tercer, quart i cinquè dits, que separa els adductors del quàdriceps i sartori. Repeteix però amb l'envà que separa els adductors dels isquiotibials. Les passades poden ser en sentit ascendent o descendent depenent de les necessitats específiques de la persona.

- **Alliberar la inserció isquiopubiana**

Posa el palmell de la mà plana en sobre els adductors amb punta dels dits mirant en direcció cranial. Desplaça't lentament cap a l'espai comprès entre la tuberositat isquiàtica i la sínfisi pubiana, quan facis contacte amb la branca isquiopubiana desplaça't suaument en sentit anteroposterior per alliberar el teixit que s'insereix en la branca púbica descendent.

- **Psoes en trocànter menor**

A la cara interna de la cuixa hi ha un congost que ens permetrà accedir fins al trocànter menor del fèmur i poder treballar en la inserció distal del psoes-ilíac. Desplaça teus dits suaument entre la massa muscular adductora fins que trobis el buit entre els músculs recte intern o gràcil i l'adductor major. Ves suaument cap profund fins a fer contacte, amb la punta dels tous dels teus dits, amb el trocànter menor. Desplaça el teixit en sentit distal, mentre la persona allarga la EEII traccionant des del taló, per alliberar la inserció femoral del psoes-ilíac .

- **Ilio-psoes i pectini**

Amb la persona en supí, demana-li que doblegui el genoll i posi el peu pla sobre la llitera. Situa't al lateral de la llitera a l'altura de la pelvis i mirant cap a cranial. Col·loca la mà interna a nivell de l'engonal i desplaça't distal uns centímetres de manera que et situïs en la vora medial del sartori, ves cap profund i lateral passant per darrere del sartori fins a contactar amb la punta dels teus dits amb el trocànter menor. Demana-li a la persona que llisqui suaument el peu per la llitera de manera que estengui el genoll i el maluc, alhora que traccionem del pectini i de la inserció distal del ilio-psoes amb els tous dels nostres últims quatre dits en sentit distal.