

MANIOBRES DE L'ABDOMEN I TÒRAX

CARA ANTERIOR

Al realitzar les maniobres de la cara anterior la persona estarà ajaguda en decúbit supí i, exceptuant a “Allibera el diafragma a l'arc costal”, que ens acompanyi en tot moment amb la seva respiració.

Aixeca els abdominals superficials

Situa't lateral a la llitera a nivell de la cintura i mirant cap a cranial. Col·loca la punta dels últims quatre dits de les dues mans proximal a pubis i llisca en sentit cranial, desplaçant la fàscia abdominal dels oblics que cobreix al recte abdominal, fins fer contacte amb els arcs costals i l'estèrnium. Continua per la 7a, 6a i 5a costelles, en busca de fixacions fascials en les insercions proximals del recte abdominal.

Allibera el diafragma a l'arc costal

Situa't en el lateral de la llitera a nivell de la cintura i mirant cap a medial. Recorre, amb els tres dits centrals de la mà caudal, la vora distal del cartílag costal desplaçant-te en sentit lateral-medial, atura't quant facis contacte amb l'apèndix xifoide. Pots ajudar-te a realitzar aquesta maniobra portant suau i distalment, amb la mà cranial, la pell que cobreix les costelles.

Aixeca la banda toràcica

Situa't igual que en la maniobra anterior. Col·loca els tous dels últims dits de les dues mans sobre la 7a costella (lateral a la apèndix xifoide) i ascendeix per la caixa toràcica fins arribar a la vora cranial de la 5a costella. Hauràs recorregut l'espai per on discorre generalment la banda toràcica i que acostuma a ser zona de fixacions i adherències de la fàscia pectoral.

Allibera i obre la fàscia esternal

Situats igual que en la maniobra anterior. Amb el tou dels tres dits centrals de la mà, llisca, partint des de l'extrem distal i en sentit cranial, sobre l'estèrnium. Haurem d'evitar sempre pressionar sobre l'apèndix xifoide. Sigues molt gentil al principi doncs aquesta zona pot ser font de dolor i sensibilitat. Aquesta maniobra es pot realitzar a continuació de la primera que s'ha descrit per la cara anterior del tronc.

Treballa les articulacions esternocostals

Col·locats igual que en la maniobra anterior, situa el tou dels tres dits centrals de la mà en la vora de l'estèrnium, de manera que et situis sobre l'articulació esternocostal. Ascendeix per totes les articulacions fins arribar al manubri de l'estèrnium. Aquesta maniobra es pot realitzar, igual que l'anterior, a continuació de la primera que s'ha descrit per la cara anterior del tronc.

"Planxar" cap a lateral al pectoral major

Situa't en el lateral de la llitera a nivell de la cintura escapular i mirant cap a cranial. Situa la cara dorsal de la primera falange de la mà més propera a la persona sobre el pectoral major i llisca en direcció lateral cap a la inserció d'aquest múscul en l'húmer. Realitza diverses passades abastant el màxim nombre de fibres possible del pectoral major.

CARA LATERAL

Alliberar la cresta ilíaca

Amb la persona en decúbit lateral, ens situarem a la seva esquena, a nivell del maluc i mirant cap a cranial. Col·loca el tou de l'índex i del dit mig en la vora superior de la cresta ilíaca. Recorre-la en sentit anteroposterior o posteroanterior segons sigui el cas. Realitza tres passades, cada una a més profunditat que l'anterior, mentre la persona realitza flexió/extensió ilíaca.

Buidat lateral dels abdominals

Situats igual que en la maniobra anterior. Col·loca la cara dorsal de la primera falange dels dits de les dues mans plana i just distal a la cresta ilíaca. Demana-li a la persona que realitzi inclinació anterior/posterior de la pelvis mentre llisques cranialment per la cara lateral de la cintura fins arribar a les costelles.

Alliberar la fàscia lateral de les costelles

La persona continuarà en decúbit lateral. Col·loca la cara dorsal de la primera falange dels dits de les dues mans plana sobre les costelles inferiors i, acompanyat per una respiració àmplia i profunda de la persona, llisca en sentit cranial per tota la cara lateral de la caixa toràcica fins arribar a la zona axil·lar.

Treball individual d'intercostals

Situats igual que en les maniobres anteriors. Posa la punta dels talls dels dits índex i mig en l'espai intercostal de les costelles baixes, a nivell de la línia mitjana axil·lar. Partint d'aquesta línia central desplaça els talls dels dits de les dues mans en sentits oposats per recórrer l'espai intercostal íntegrament, vés ascendint de nivell en nivell i realitza la mateixa passada per tota la gàbia costal.

Serrat anterior

Amb la persona en decúbit lateral situa't a la seva esquena, a nivell del tòrax i demana-li que situï el seu braç estès paral·lel al tronc. Col·loca la mà distal a la cara anterolateral del tòrax, en les fibres més inferiors del pectoral major, i situa el dors de la primera falange plana sobre les costelles. A partir d'aquest punt, i mentre la persona flexiona el braç per portar l'húmer vers el cap, llisca en sentit posterosuperior resseguint les fibres del serrat anterior.

Serrat posteroinferior

Amb la persona estirada de costat, ens situarem a la seva esquena, a nivell de la cintura. Situa les puntes dels dits centrals de la mà més allunyada de la llitera en els arcs costals més inferiors i recorre'ls per l'espai intercostal. Sent com la persona omple d'aire aquesta zona, en cas contrari, guia-la perquè pugui "despertar" aquesta part dels pulmons.

Quadrat lumbar

La persona en decúbit lateral i ens situarem a la seva esquena, a nivell de la cintura. Usa la segona falange de la mà caudal, situada sobre l'apex superior de la cintura, per desplaçar-te en direcció cranial, des de la cresta ilíaca fins a l'última costella. Mentre fas la maniobra, la persona s'estira lateralment amb el braç per sobre del cap i en línia amb el tronc. Repeteix en sentit caudal mentre la persona estira l'extremitat inferior des del taló.

CARA POSTERIOR

Trapezi superior

Situa't darrere de la persona que està asseguda en una llitera baixa o en un tamboret. Col·loca les cares anteriors dels avantbraços sobre el perfil de les seves espatlles, enganxats al coll. Demana-li que estiri la columna cap al sostre i que relaxi els braços mentre tu llisques lateralment els avantbraços pel perfil de les seves espatlles fins l'acromi.

Connectar la cara anterior amb la posterior

Situa't lateral a la persona que estarà asseguda en la punta d'una llitera baixa o en un tamboret. Situa el dors de la primera falange de la mà que queda per davant de la persona sobre la porció clavicular del pectoral major i la que està situada a l'esquena sobre les fibres del trapezi mig. Demana-li que inspi i que allargui la columna cap al sostre mentre tu llisques la mà anterior cap cranial i la posterior cap a distal per darrere, de manera que les dues cares es connectin. Quan la persona espira mantindrem la posició de les nostres mans, per seguir avançant amb la següent inspiració.

Fàscia toraco-lumbar

La persona en decúbit pron, ens situarem en el capçal de la llitera i mirant cap a caudal. Utilitza el terç proximal de l'avantbraç, pla sobre la massa muscular paravertebral, i llisca en sentit caudal recorrent tota l'esquena fins arribar al sacre. Demana-li que t'acompanyi en tot moment amb la seva respiració.

Fàscia sacra i ala posterior ilíaca

La persona en decúbit pron, situa't a nivell de la cintura i mirant cap a caudal. Situa el dors pla de les primeres falanges d'una mà sobre el sacre i desplaça't en sentit lateral recorrent el sacre i la part més cranial de l'ala ilíaca ipsilateral. La persona realitzarà una inclinació anterior de la pelvis mentre fas aquesta maniobra.

Connexió columna-extremitat inferior

Amb la persona en pron, situa el palmell de la ma sobre el sacre, desplaça't portant el teixit que hi ha sobre el sacre en sentit descendent desenganxant-lo de la cara posterior sacra. Presta una particular atenció al teixit de la cara posterior de les articulacions sacroilíaqes. Aquesta maniobra es pot fer en conjunció amb la del "Lligament sacrotuberós" apresada a les maniobres de maluc, cuixa i genoll.

LÍNIA ESPIRAL

Línia espiral als oblics

Amb la persona en decúbit supí, amb els genolls flexionats i els peus plans sobre la llitera, et situaràs en el lateral de la llitera a nivell del maluc. Localitza l'EIAS i amb el tou dels dits centrals de la mà cranial dirigeix-te en diagonal cap al serrat anterior contralateral mentre la persona deixa caure suaument els seus genolls cap al costat on ens trobem. Fes servir la mà caudal per ajudar en el recorregut dels genolls. Amb aquesta passada t'hauràs desplaçat per l'oblic intern ipsilateral, l'oblic extern contralateral i el serrat anterior contralateral. Vés amb compte quan arribis a la línia alba, sent preferible en alguns casos saltar-se aquesta estructura.

Serrat anterior

Amb la persona asseguda a la llitera o en un tamboret, situa't a la seva esquena i demana-li que situï el seu braç estès paral·lel al tronc. Col·loca la mà del mateix costat a treballar a la cara anterolateral del tòrax just sobre les fibres més inferiors del serrat anterior, situant el dors de la primera falange plana sobre elles. A partir d'aquest punt, i mentre la persona fa una abducció del braç per portar-lo cap a l'horitzontal, llisques en sentit posterosuperior resseguint les fibres del serrat anterior.

Romboides

La persona estarà en la mateixa posició que en la maniobra anterior. Situa el tou dels tres dits centrals de la mà contralateral en la vora interna de l'escàpula pel seu extrem inferior. Demana-li a la persona que flexioni el braç, i que quan aquest arribi a l'horitzontal el porti cap a adducció, mentre et desplaçes per l'esquena, des de la vora interna de l'escàpula fins a les espinoses de la columna. Repeteix el pas diverses vegades fins a cobrir el romboide en tota la seva amplitud.

Espleni del cap

Partint del final de la maniobra anterior, seguirem ascendint en diagonal cap amunt i cap a fora recorrent el múscul espleni del cap, del costat oposat, des de les espinoses vertebrals fins al crani. Mentre realitzem la maniobra la persona realitzarà una rotació contralateral de cap i coll evitant inclinar el coll mentre la realitza.