

MANIOBRES DE CINTURA ESCAPULAR I EXTREMITAT SUPERIOR

CINTURA ESCAPULAR

"Planxar cap a lateral" el pectoral major

Situa't en el lateral de la llitera a nivell de la cintura escapular i mirant cap a cranial. Col·loca la primera falange de la mà interna per la seva cara dorsal, sobre el pectoral major, i llisca en direcció lateral cap a la inserció del mateix, en l'húmer. Realitza diverses passades abastant el màxim nombre de fibres possible.

"Netejar" la cara inferior de la clavícula

Situa't en el lateral de la llitera a nivell de la cintura escapular i mirant cap a caudal. Situa el tou de l'índex i del dit mig de la mà més pròxima a la llitera a la part inferior de la clavícula pel seu extrem lateral. Amb l'altra mà subjecta pel canell el braç de la persona, que estarà situat en flexió a 90°. Partint d'aquesta posició li demanarem que porti el braç cap a lateral fins a quedar en paral·lel amb el terra, alhora que llisquem medialment per la vora inferior de la clavícula fins a arribar al manubri de l'estern.

Pectoral menor

Amb la persona estirada en supí, ens asseurem lateral a la llitera, i a l'altura de la cintura escapular. Llisca, amb la mà caudal per la cara posterior del tendó del pectoral major fins a sentir els arcs de les costelles superiors. Aprofundeix, lliscant lentament en sentit ascendent en direcció al terç central de la clavícula, resseguint les costelles fins a arribar a les fibres més externes del pectoral menor. Pressiona suaument en direcció medial i ascendent per estirar les fibres d'aquest múscul. També pots dirigir la teva pressió cap a l'apòfisi coracoide mentre la persona descendeix l'escàpula i la dirigeix cap a medial, vers les espinoses vertebrals.

Subescapular

Tant la persona com el massatgista estaran en la posició descrita anteriorment. Demana-li que faci una lleugera abducció de l'húmer i el porti a rotació externa. Situa els teus dits en la vora anteroexterna de l'escàpula, que apareixerà per la cara lateral del costat de la persona. Tot seguit li demanarem que porti el braç cap a màxima abducció mentre desplaçem els nostres dits per aquesta vora escapular en sentit descendent. Pots repetir la passada situant els teus dits lleugerament a la cara anterior de l'escàpula.

Alliberar pectoral-deltoide

Amb la persona en supí, ens situem lateral a la llitera, a nivell de la cintura escapular mirant cap a medial. Posa les puntes de la primera articulació interfalàngica en el solc longitudinal que es troba entre el deltoide anterior i el fascicle claviclar del pectoral major, just on es troba el septe fascial que els separa, i demana a la persona que realitzi la rotació externa de l'húmer, mentre suaument t'enfones en aquest espai separant ambdós ventres.

Deltoide

Amb la persona estirada en decúbit lateral, li demanarem que col·loqui l'extremitat superior estesa sobre el seu costat. Ens situarem en el capçal de la llitera mirant cap a caudal. Col·loca la primera falange plana a l'espatlla i dirigeix-te des de l'espina de l'escàpula, acromi i clavícula cap a distal per l'húmer recorrent tota la massa muscular del deltoide fins a la tuberositat deltoidea. La persona ha de desplaçar, en la mesura de les seves possibilitats, l'extremitat superior en sentit descendent mentre tu fas les passades.

Serrat anterior

Amb la persona en decúbit lateral, et situes a la seva esquena a nivell del tòrax i li demanaràs que situï el seu braç estès per davant del tronc. Col·loca la mà distal a la cara anterolateral del tòrax, just distal a 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 cap al cap, lliscaràs la mà en sentit posterosuperior resseguint les fibres del serrat.

Dorsal Ample

La persona estarà situada en decúbit lateral. Situa't a la seva esquena, a nivell del tòrax i demana-li que doblegui el colze i que intenti apropar-lo cap al maluc. Situa el dors de la primera falange de la mà cranial plana en la vora axil·lar posterior, que està formada pel dorsal ample. Partint d'aquest punt, demana-li que, mantenint l'estirament de l'húmer, el porti a la màxima abducció mentre el tu llisques per l'esquena en sentit descendent, resseguint les fibres del dorsal ample fins a la cintura.

Supraespinós

La persona estarà en la mateixa posició que en la maniobra anterior. Situa't a la seva esquena, a nivell de la cintura escapular i demana-li que estengui el braç i el situï perpendicular al tronc de manera que la mà apunti al sostre. Col·loca la punta de l'índex i dit mig a la vora medial de l'articulació acromioclavicular i demana-li que, mentre et desplaces cap a medial per la fossa supraespinosa, porti el braç cap a adducció fins que aquest faci contacte amb el cos.

Infraespinós

La persona estarà igual que en la maniobra anterior. Situa't a la seva esquena, a nivell de la cintura escapular i demana-li que estengui el braç i el situï perpendicular al tronc de manera que la mà apunti al sostre. Col·loca el dors de la primera falange de la mà, plana a la cara posterior de l'escàpula, per sota de l'espina escapular i demana-li que, mentre et desplaces cap a posterior per la fossa infraclavicular, porti el braç cap a anterior apropant-lo a l'estèrnum.

"Netejar" l'aixella

La persona situada en decúbit lateral, sense coixí, perquè el cap estigui inclinat allunyant-se de l'espatlla a treballar. Situa't a la seva esquena, a nivell de la cintura escapular i mirant cap a cranial. Demana-li que faci una lleugera abducció de l'húmer perquè puguis situar la punta dels dits de la mà caudal en el buit de l'aixella, el palmell de la mà estarà en contacte amb les costelles. Amb la teva mà cranial subjecta l'espatlla per la seva cara superior i, mentre introdueixes suaument la punta dels dits de la mà caudal dins de l'aixella, empeny l'espatlla cap a distal per afavorir el lliscament de l'altra mà dins de l'aixella. La persona manté relaxats el cap i el coll.

Trapezi inferior

Situa't lateral a la persona, que estarà asseguda en una llitera baixa o tamboret. Col·loca el dors de la primera falange de la mà situada a l'esquena de la persona, just per sobre de l'arrel de l'espina de l'escàpula. Demana-li que baixi l'escàpula i la dirigeixi cap a medial apropant-la a la columna, mentre llisques la mà resseguint les fibres d'aquest trapezi inferior. Pots aprofitar i fer la maniobra "*Connectar la cara anterior amb la posterior*" descrit al capítol de dorsal i tòrax.

EXTREMITAT SUPERIOR

Coracobraquial

Amb la persona estirada en supí, ens asseurem al costat de la llitera a nivell de la cintura i mirant cap a cranial. Demana-li que estengui el seu braç sobre la llitera, localitza la cara interna de l'húmer amb la mà més pròxima al seu cos i situa la punta dels tres dits centrals en l'inici de la diàfisi de l'húmer, just distal a l'aixella. Demana-li que faci lentament una abducció amb el braç mentre el tu llisques distalment per la cara interna de l'húmer, traccionant del coracobraquial.

Braquial

Amb la persona estirada en supí, ens asseurem al costat de la llitera a nivell de la cintura i mirant cap a cranial. Demana-li que estiri el braç sobre la llitera mantenint el colze flexionat a 90°. Situa la punta dels teus dits índex i mig de les dues mans en les cares laterals del braquial anterior, en el seu extrem distal, que es troba profund i a banda i banda del tendó distal del bíceps en el plec del colze. Al mateix temps que la persona estén el colze, ens dirigim lentament cap proximal ascendint amb les puntes dels dits per les cares laterals del braquial.

Pronador Rodó

Amb la persona estirada en supí, ens situem lateral a la llitera, a l'altura de la cintura escapular i mirant cap a caudal. Demana-li que estengui el seu braç sobre la llitera i que situï l'avantbraç en pronació. Localitza la vora proximal de l'epitròclea i, mentre la persona realitza la supinació de l'avantbraç, parteix d'aquest punt en sentit distal i lateral per acabar en el terç mitjà de l'aresta del radi. Utilitza el dors de la segona falange dels dits de la mà cranial.

Braquioradial

Amb la persona estirada en supí, ens situem lateral a la llitera, a l'altura de la cintura i mirant cap a caudal. Demana-li que estengui el seu braç sobre la llitera i que situï l'avantbraç en supinació. Col·loca el dors de la primera falange d'una mà a l'extrem distal de l'húmer, just proximal a l'epicòndil. Partint d'aquest punt, dirigeix-te distalment resseguint el radi vers el carp, al temps que la persona fa la pronació de l'avantbraç.

Musculatura flexora del braç i avantbraç

Amb la persona estirada en supí, ens situem lateral a la llitera, a l'altura de la cintura escapular i mirant cap a caudal. Demana-li que estengui completament el seu braç sobre la llitera i que situï l'avantbraç en supinació. Col·loca el dors de la primera falange de les dues mans sobre el deltoide anterior i, mentre la persona realitza una lleu flexoextensió del colze, et dirigeixes cap a caudal passant per sobre del bíceps braquial. Quan hagi superat el colze, la persona haurà de realitzar una suau flexió del carp i els dits mentre avances per la cara anterior de l'avantbraç.

Musculatura extensora del braç i avantbraç

Amb la persona estirada en supí, ens situem lateral a la llitera, a l'altura de la cintura escapular i mirant cap a caudal. Demana-li que estengui completament el seu braç sobre la llitera amb l'húmer en lleugera rotació interna, i que situï l'avantbraç en pronació amb el palmell pla mirant cap a la llitera. Col·loca el dors de la primera falange de les dues mans sobre el deltoide mitjà i, mentre la persona realitza una lleu flexoextensió del colze, et dirigeixes cap a caudal passant per sobre del tríceps braquial. Quan hagi superat el colze la persona, digues-li que realitzi una suau extensió del carp mentre avances per la cara posterior de l'avantbraç. Et pararàs en arribar al carp.

Obrir el retinacle flexor

Subjecta el dors del canell amb els últims quatre dits d'ambdues mans i amb els polzes realitza passades des del centre del carp, en sentit lateral amb els dos polzes alhora. També pots fer passades en sentit descendent partint de la base del carp (fes servir els tous dels últims quatre dits dirigint-te cap a la base dels metacarpians), o ascendent (partint des de la base dels metacarpians per dirigir-te cap al radi i cúbit a l'avantbraç).