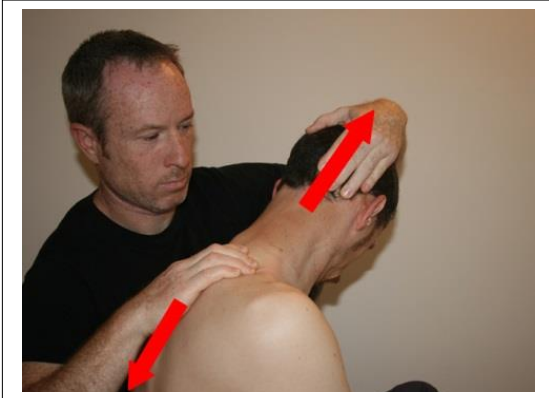


ELONGACIO FASCIAL DE TRONC I EXTREMITAT SUPERIOR

ESPLENI



Amb la persona asseguda a la llitera, li demanarem que faci una flexió dorsal i cervical, mostrant-li amb petits tocs, la direcció correcta vers a on ha d'orientar les espinoses. Un cop en flexió, deixarem que sigui la gravetat la que actui sobre el cap, demanant que relaxi la musculatura i faci una rotació del coll contralateral.

Nosaltres ens posarem al costat contrari al que volem treballar, col·locant les puntes dels dits de la mà caudal paral·leles a la vora lateral de les espinoses de T1 a T4. L'altra mà estarà situada a la zona d'inserció proximal de l'espleni, a la zona occipital.

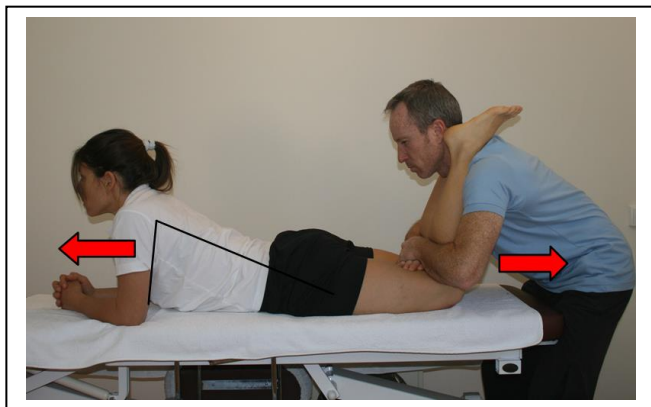
Li demanarem que per aconseguir l'elongació realitzi una flexió del cap, procurant "créixer", mentre nosaltres realitzem una tracció amb ambdues mans en direccions contràries ajudant a l'elongació i mantenint aquesta posició perquè pugui relaxar i deixar anar el pes del cap.

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

C+: Demanarem la rotació i la flexió de cap i coll.

C-: Demanarem la rotació cap al costat contrari i l'extensió de cap i coll.

PRÀCTICA CADENA ANTERIOR: ABDOMEN I FÀSCIA ESTERNAL



Realitzem l'exercici amb la persona en decúbit pron, situant-nos al peu de la llitera.

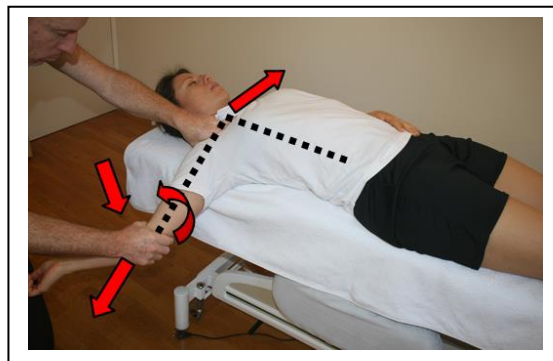
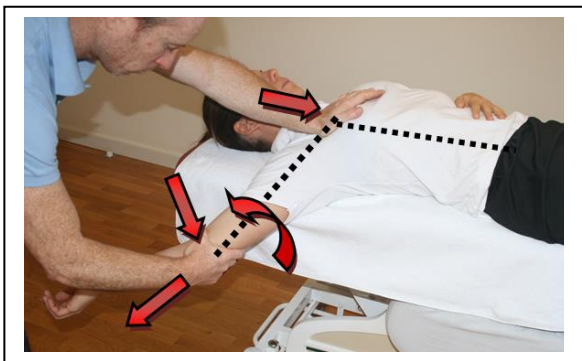
Demanarem que col·loqui les mans juntes, just sota la barbata, amb els colzes oberts i perpendiculars al cos. Amb els genolls flexionats i situats a prop de la vora de la llitera, col·locarem el dors dels dos peus sobre les nostres espatlles alhora que subjectem per darrere dels seus genolls amb la cara anterior dels nostres avantbraços.

Demanarem que ajunti els genolls (*si cal, col·locarem un gruix entre ells perquè li sigui més fàcil*), alhora que amb els colzes vol "avançar" per la llitera, procurant allunyar l'estèrnium del pubis. Tot això durant la inhalació, de manera que la caixa toràcica s'expandeixi, mentre que s'elonga el recte abdominal. El terapeuta mantindrà el punt fix dels genolls, podent realitzar una lleugera tracció, sinó es veu compromesa la zona lumbar.

És molt important evitar la posició d'hiperextensió lumbar provocada per la musculatura erectora, ja que provocariem un estrès excessiu.

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

MUSCULATURA PECTORAL



Amb la persona en decúbit supí, procurarem que se situï a la vora lateral de la llitera, permetent que la seva espatlla quedi sense contacte en ella. Ens situarem al seu costat, mirant cap a caudal. Subjectarem el seu braç pels còndils amb la mà més distal, portant-ho cap a una abducció de 90° o 120° segons la porció que vulguem treballar, i pel seu propi pes realitzarà una lleugera extensió amb l'ajuda de la gravetat. Situarem la zona hipotenar de la mà més proximal sobre de la zona d'inserció del pectoral major clavicular o sobre les fibres més superiors o inferiors de l'esternal, depenent de la porció del pectoral major que vulguem treballar.

Farem una tracció de l'húmer amb una rotació externa i l'acompanyarem cap a l'extensió. Mentrestant, amb la mà proximal, intentarem mantenir i portar cap a la direcció contrària el teixit fascial. Ens mantindrem en aquesta posició durant els períodes de Relaxació, C+ i C-.

C+: Demanarem l'adducció de l'húmer en la direcció contrària als graus d'extensió des d'on es comença la contracció.

C-: Demanarem l'abducció en la direcció de l'estirament.

LÍNIA ESPIRAL: oblics extern i intern i serrat



Col·locarem la persona en decúbit lateral, deixant la línia espiral que desitgem estirar orientada cap amunt, de manera que ens permetrà la rotació del tronc en la direcció del seu estirament.

Subjectarem la cuixa de la cama que descansa sobre la llitera, portant-la cap a extensió, mentre manté l'altre maluc en una flexió aproximada de 90°. Alhora, amb l'altra mà plana col·locada sobre la gàbia costal del costat contrari a la cama que subjectem, ajudarem a la rotació del tronc mentre desplaçem el teixit de la línia espiral en direcció obliqua.

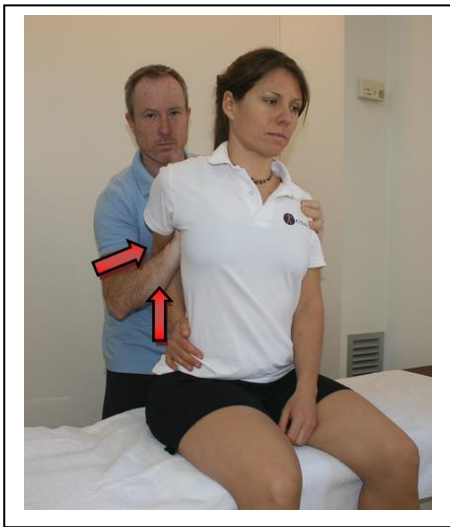
Demanarem que situï la seva mà plana a la gàbia costal, de manera que el seu colze pengi deixant caure l'escàpula i estirant el serrat.

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

C+: Demanarem la rotació cap a la posició neutra.

C-: Demanarem que augmenti la rotació de l'estirament.

SERRAT



Asseguts o en decúbit lateral, li demanarem que col·loqui el palmell de la mà a la zona costal, intentant apropar la vora interna de l'escàpula a la columna de forma passiva.

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

C+: Demanarem que porti l'escàpula cap a anterior.

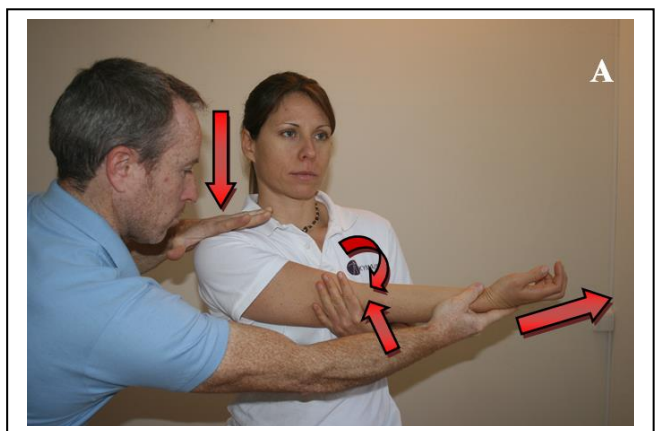
C-: Demanarem la contracció del romboide i trapezi mig.

ROMBOIDE I TRAPEZI MIG

Asseguts o en decúbit supí, portarem l'húmer en adducció i rotació externa. Mentre amb una mà fixem l'espatlla cap a descendent, amb l'altra mà realitzarem una tracció. Ens mantindrem en aquesta posició durant els períodes de Relaxació, C+ i C-.

C +: Demanarem que faci una abducció de l'húmer i que acosti l'escàpula vers la columna.

C-: Demanarem l'activació del pectoral i del serrat.



A la imatge A, mantenim les cervicals en posició neutra, mentre que a la B, demanarem una rotació contralateral, per allunyar les espinoses de la vora interna de l'escàpula. Ens mantindrem en aquesta posició durant els períodes de Relaxació, C + i C-.

Repetirem les C+ i C- de la imatge A.

ROTADORS INTERNES: Subescapular, pectoral i deltoide anterior



Amb la persona en decúbit supí, procurarem que se situï a la vora de la llitera, permetent que l'escàpula que volem treballar quedi lliure de contacte amb la llitera. Durem l'húmer cap a retropulsió, un cop trobem la resistència del teixit, el portarem a rotació externa, procurant mantenir el colze en la posició abans descrita.

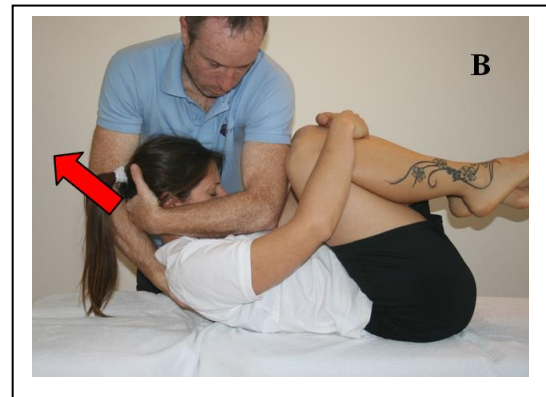
Des d'aquesta posició, buscarem la tensió dins de la comoditat, la llitera mantindrà el punt fix del tòrax, mentre nosaltres mantenim el colze i l'avantbraç.

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

C+: Demanarem la rotació interna de l'húmer, més l'adducció d'aquest.

C-: Demanarem la rotació externa i abducció de l'húmer.

LINEA POSTERIOR PARAVERTEBRAL



Com veiem en les dues imatges, la persona estarà en decúbit supí. Depenent de quin tram vulguem treballar, ens col·locarem subjectant els seus genolls (A) i, amb l'altra mà plana sobre el sacre, traccionarem amb els tous dels dits en direcció caudal, alhora que realitzarem una flexió lumbar.

A la imatge B, veiem com és la persona la que manté els genolls i el maluc en flexió, mentre nosaltres col·loquem la mà més cranial sota de la seva musculatura paravertebral dorsal i l'altra mà sota del coll i de l'occipital, mantenint la flexió cèrvico/dorsal i realitzant una lleugera tracció cap a cranial.

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

C+: Demanarem la intenció de rectificar la flexió del tronc, fent una lleugera força contra les nostres mans.

C-: Demanarem una activació abdominal i una lleugera flexió de cap.

PECTORAL MENOR i TRÍCEPS



Amb la persona en decúbit supí, ens col·locarem en el capçal de la llitera. Li demanarem que acomodi les escàpules en una posició d'encaix, de manera que s'apropin a la columna, i que situï les mans sota la zona cèrvico-dorsal, mentre subjectem la part posterior dels seus braços, a prop del olècran.

Durem els seus colzes cap a distal, generant una tracció d'aquests, que alhora arrossegaran les escàpules, les costelles i el recte abdominal. Si es produeix una hiperlordosi, podem col·locar un gruix entre els genolls, mantenint-los en semiflexió. Demanarem durant l'exercici que pressioni una cama contra l'altra, activant els adductors i fixant el pubis.

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

C+: Demanarem la flexió de l'húmer, l'extensió de colze i una lleugera tensió abdominal.

C-: Demanarem que porti les escàpules cap enrere.

MÚSCUL CORACOBRAQUIAL

Amb la persona en decúbit supí i situada a la vora de la llitera, vigila que l'articulació glenohumeral a treballar quedi lliure del contacte amb la llitera. Portarem l'húmer cap a abducció i en lleugera retropulsió amb rotació interna.

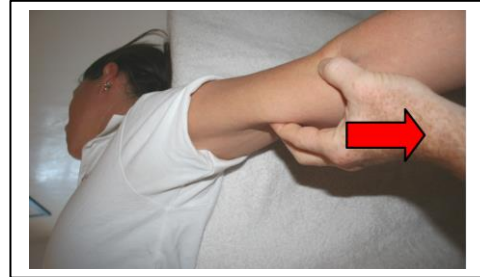
Des d'aquest punt realitzarem una lleugera tracció del teixit fascial del múscul coracobraquial en direcció caudal, amb la punta dels dits de la mà cranial.



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

C+: Demanarem l'adducció i flexió de l'húmer

C-: Demanarem una suau abducció en la direcció de la posició inicial, sense augmentar massa la retropulsió.



BÍCEPS BRAQUIAL



Amb la persona en decúbit supí i situada a la vora de la llitera, vigila que l'articulació glenohumeral que volem treballar quedi lliure de contacte amb la llitera.

Des d'aquesta posició deixarem caure el braç, amb el colze flexionat, cap a la retropulsió. Trobarem el límit elàstic de l'articulació glenohumeral, al qual no superarem. Llavors farem l'extensió de colze, junt amb la pronació de l'avantbraç, podent acabar el moviment amb una tracció d'húmer i radi.

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

C+: Demanarem una flexió de l'espatlla i també del colze.

C-: Demanarem l'extensió del colze i la retropulsió de l'húmer.

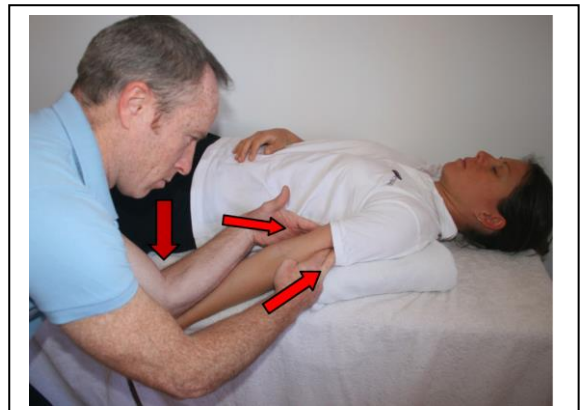
BRAQUIAL

Amb la persona en decúbit supí, col·locarem el seu braç paral·lel al cos, en posició anatòmica. Situem un petit gruix sota del seu húmer, entre el tríceps i la llitera, permetent d'aquesta manera una lleugera hiperextensió del colze. Des d'aquest punt buscarem el límit elàstic articular, el qual no superarem, i amb el 2n i 3r dit de les dues mans, situats a les cares laterals del braquial, realitzarem un desplaçament del teixit fascial en direcció cranial.

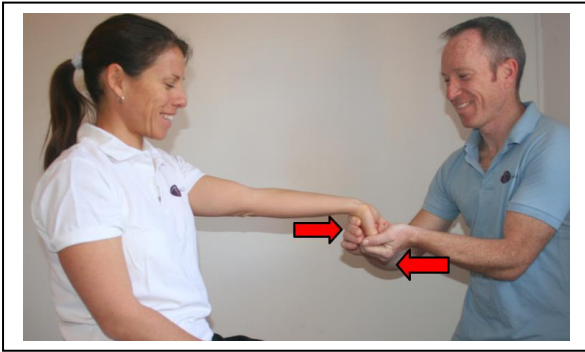
Ens mantindrem en aquesta posició durant els períodes de Relaxació, C+ i C-.

C+: Demanarem només la flexió de colze.

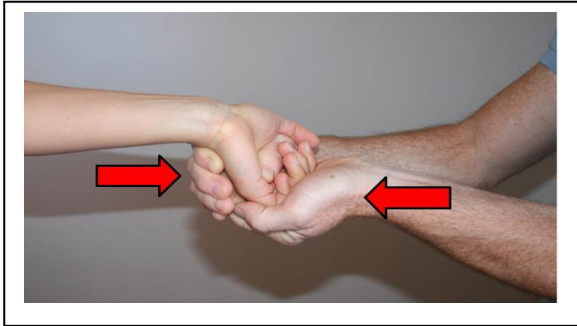
C-: Demanarem només l'extensió de colze.



FLEXORS DEL CARP



Podem treballar amb la persona estirada en decúbit supí, o asseguda en una cadira. Realitzarem l'extensió del colze i del canell, procurant mantenir els dits flexionats, per relaxar els tendons. Des d'aquesta posició realitzarem una tracció del carp en direcció caudal, per descoaptar lleugerament l'articulació radiocarpiana.

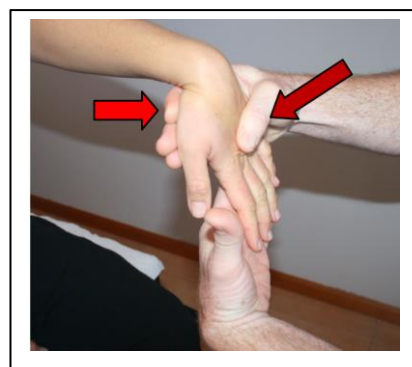
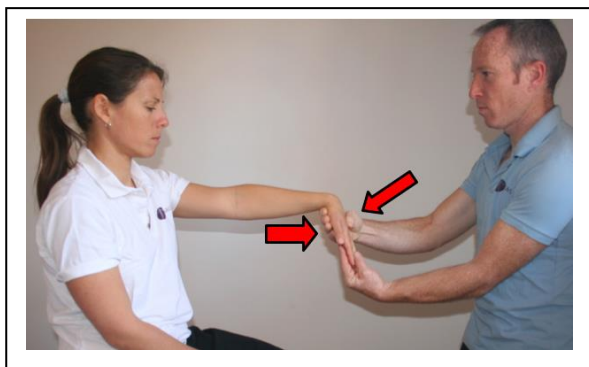


Ens mantindrem en aquesta posició durant els períodes de Relaxació, C+ i C-.
C+: Demanarem que realitzi la flexió del carp
C-: Demanarem que realitzi l'extensió del carp

EXTENSORS DEL CARP

Podem treballar amb la persona en decúbit supí, o asseguda en una cadira. Realitzarem l'extensió del colze, la flexió del canell i una lleugera pronació de l'avantbraç. Partint des d'aquesta posició, mantindrem els dits estesos perquè així els seus tendons estiguin relaxats i farem una tracció en direcció caudal, descoaptant lleugerament l'articulació radiocarpiana.

Ens mantindrem en aquesta posició durant els períodes de Relaxació, C+ i C-.
C+: Demanarem que realitzi l'extensió del carp.
C-: Demanarem que realitzi la flexió del carp.



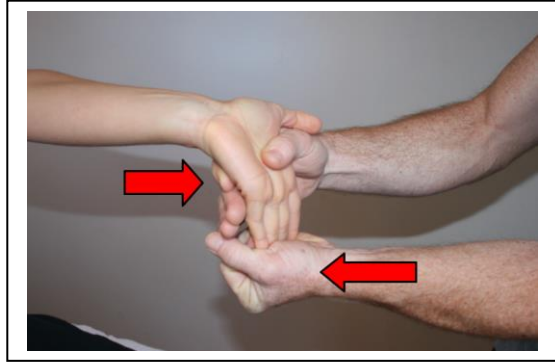
FLEXORS DELS DITS

Podem treballar amb la persona en decúbit supí, o asseguda en una cadira. Amb el colze estès, realitzarem primer l'extensió dels dits seguit de l'extensió del canell. Podrem treballar tots els dits a la vegada, o el nombre d'ells que desitgem, evitant l'extensió dels que no es vulguin treballar.

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

C+: Demanarem que realitzi la flexió dels dits implicats en l'estirament.

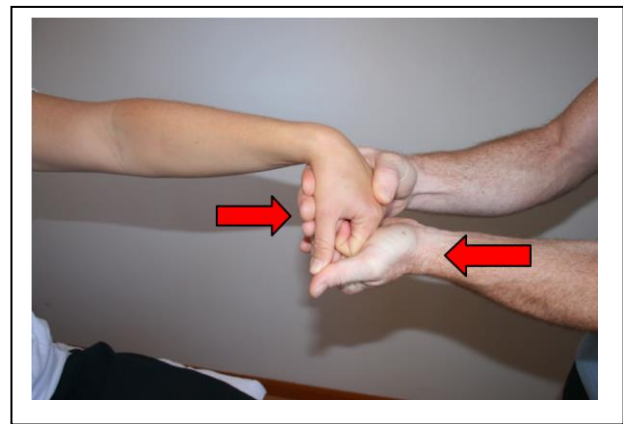
C-: Demanarem que realitzi l'extensió dels dits i del carp.



EXTENSORS DELS DITS

Podem treballar amb la persona en decúbit supí, o asseguda en una cadira.

Amb el colze estès, realitzarem primer la flexió dels dits, seguit de la flexió del carp, podent treballar tots els dits a la vegada, o el nombre d'ells que desitgem, evitant la flexió dels que no es vulguin treballar.



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

C+: Demanarem que realitzi l'extensió dels dits implicats en l'estirament.

C-: Demanarem que realitzi la flexió dels dits i del carp.