

# MANIOBRAS DE CINTURA ESCAPULAR Y EXTREMIDAD SUPERIOR

## CINTURA ESCAPULAR

### “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 interna 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.

### Limpiar la cara inferior de la clavícula

Sitúate en el lateral de la camilla a nivel de la cintura escapular y mirando hacia caudal. Sitúa la yema del índice y dedo medio de la mano más próxima a la camilla en el borde inferior de la clavícula por su extremo lateral. Con la otra mano sujeta el brazo de la persona por la muñeca, que estará situado en flexión a 90°. Partiendo de esta posición le pediremos que lleve el brazo hacia lateral hasta quedar paralelo con el suelo, al tiempo que nos deslizamos medialmente por el borde inferior de la clavícula hasta llegar al manubrio del esternón.

### Pectoral menor

Con la persona tumbada en supino, nos sentamos lateral a la camilla y a la altura de la cintura escapular. Deslízate, con la mano caudal, por la cara posterior del tendón del pectoral mayor hasta sentir los arcos de las costillas superiores. Profundiza, deslizándote lentamente en sentido ascendente en dirección al tercio central de la clavícula, resiguiendo las costillas hasta alcanzar las fibras más externas del pectoral menor. Presiona suavemente en dirección medial y ascendente para estirar las fibras de este músculo. También puedes dirigir tu presión hacia la apófisis coracoides mientras la persona desciende la escápula y la dirige hacia medial acercándola a las espinosas vertebrales.

### Subescapular

Tanto la persona como el masajista estarán en la posición descrita anteriormente. Pídele que abduzca ligeramente el húmero y lo lleve a rotación externa. Sitúa tus dedos en el borde anteroexterno de la escápula, que aparecerá por la cara lateral del costado de la persona. Acto seguido le pediremos que lleve el brazo hacia máxima abducción mientras desplazamos nuestros dedos por este borde escapular en sentido descendente. Puedes repetir el pase situando tus dedos ligeramente en la cara anterior de la escápula.

### Liberar pectoral-deltoides

Con la persona en supino, nos situamos lateral a la camilla, a nivel de la cintura escapular mirando hacia medial. Pon las puntas de la primera articulación interfalángica en el surco longitudinal que se encuentra entre el deltoides anterior y el fascículo clavicular del pectoral mayor, justo donde se encuentra el septo fascial que los separa, y pide a la persona que realice la rotación externa del húmero, mientras suavemente te hundes en este espacio separando ambos vientres.

### Deltoides

Con la persona tumbada en decúbito lateral, le pediremos que apoye la extremidad superior extendida sobre su costado. Nos situaremos en el cabzal de la camilla mirando hacia caudal. Coloca la primera falange plana en el hombro y dirígete desde la espina de la escápula, acromion y clavícula hacia distal por el húmero recorriendo toda la masa muscular del deltoides hasta la tuberosidad deltoidea. La persona debe desplazar, en la medida de sus posibilidades, la extremidad superior en sentido descendente mientras tú realizas los pases.

### **Serrato anterior**

Con la persona en decúbito lateral, te situarás a su espalda a nivel del tórax y le pedirás que sitúe su brazo extendido por delante del tronco. Coloca la 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 deslizarás en sentido posterosuperior resiguiendo las fibras del serrato.

### **Dorsal Ancho**

La persona situada en decúbito lateral. Sitúate a su espalda, a nivel del tórax y pídele que doble el codo e intente acercarlo hacia la cadera. Sitúa el dorso de la primera falange de tu mano craneal plana en el borde axilar posterior, formado por el dorsal ancho. Partiendo de este punto, pídele que, manteniendo el estiramiento del húmero, lo lleve a la máxima abducción mientras tu te deslizas por la espalda en sentido descendente, resiguiendo las fibras del dorsal ancho hasta la cintura.

### **Supraespinoso**

La persona estará en la misma posición que en la maniobra anterior. Sitúate a su espalda, a nivel de la cintura escapular y pídele que extienda el brazo y lo sitúe perpendicular al tronco de forma que la mano apunte al techo. Coloca la punta del índice y dedo medio en el borde medial de la articulación acromioclavicular y pídele que, mientras te desplazas hacia medial por la fosa supraespinosa, lleve el brazo hacia aducción hasta que este haga contacto con el cuerpo.

### **Infraespinoso**

La persona estará igual que en la maniobra anterior. Sitúate a su espalda, a nivel de la cintura escapular y pídele que extienda el brazo y lo sitúe perpendicular al tronco de forma que la mano apunte al techo. Coloca el dorso de la primera falange de tu mano plana en la cara posterior de la escápula, por debajo de la espina escapular y pídele que, mientras te desplazas hacia posterior por la fosa infraclavicular, lleve el brazo hacia anterior acercándolo al esternón.

### **“Limpiar” la axila**

La persona en decúbito lateral, sin cojín, para que la cabeza quede inclinada alejándose del hombro a trabajar. Sitúate a su espalda, a nivel de la cintura escapular y mirando hacia craneal. Pídele que realice una ligera abducción del húmero para que puedas situar la punta de los dedos de tu mano caudal en el hueco de la axila, la palma de la mano estará en contacto con las costillas. Con tu mano craneal sujeta el hombro por su cara superior y, mientras introduces suavemente la punta de los dedos de tu mano caudal dentro de la axila, empuja el hombro hacia distal para favorecer el deslizamiento de la otra mano dentro de la axila. La persona mantiene relajada la cabeza y el cuello.

### **Trapezio inferior**

Sitúate lateral a la persona, que estará sentada en una camilla baja o taburete. Apoya el dorso de la primera falange de la mano situada a la espalda de la persona, justo por encima de la raíz de la espina de la escápula. Pídele que descienda la escápula y la dirija hacia medial acercándola a la columna, mientras deslizas tu mano resiguiendo las fibras de este trapecio inferior. Puedes aprovechar y realizar la maniobra *“Conectar la cara anterior con la posterior”* descrita en el capítulo de dorsal y tórax.

## **EXTREMIDAD SUPERIOR**

### **Coracobraquial**

Con la persona tumbada en supino, nos sentamos al lado de la camilla a nivel de la cintura y mirando hacia craneal. Pídele que extienda su brazo sobre la camilla, localiza la cara interna del húmero con la mano más próxima al cuerpo y sitúa la punta de los tres dedos centrales en el inicio de la diáfisis del húmero, justo distal a la axila. Pídele que realice lentamente una abducción con el brazo mientras te deslizas distalmente por la cara interna del húmero, tirando del coracobraquial.

## **Braquial**

Con la persona tumbada en supino, nos sentamos al lado de la camilla a nivel de la cintura y mirando hacia craneal. Pídele que tienda su brazo sobre la camilla manteniendo el codo flexionado a 90°. Sitúa la punta de tus dedos índice y medio de ambas manos en las caras laterales del braquial anterior, en su extremo distal, que se halla profundo y a ambos lados del tendón distal del bíceps en el pliegue del codo. Al tiempo que la persona extiende el codo, nos dirigimos lentamente hacia proximal ascendiendo con las yemas de los dedos por las caras laterales del braquial.

## **Pronador Redondo**

Con la persona tumbada en supino, nos situamos lateral a la camilla, a la altura de la cintura escapular y mirando hacia caudal. Pídele que extienda su brazo sobre la camilla y que sitúe el antebrazo en pronación. Localiza el borde proximal de la epitroclea y, mientras la persona realiza la supinación del antebrazo, parte de este punto en sentido distal y lateral para terminar en el tercio medio de la arista del radio. Usa el dorso de la segunda falange de los dedos de la mano craneal.

## **Braquioradial**

Con la persona tumbada en supino, nos situamos lateral a la camilla, a la altura de la cintura y mirando hacia caudal. Pídele que extienda su brazo sobre la camilla y que sitúe el antebrazo en supinación. Coloca el dorso de la primera falange de una mano en el extremo distal del húmero, justo proximal al epicóndilo. Partiendo de este punto, dirígete distalmente siguiendo el radio hacia el carpo, al tiempo que la persona hace la pronación del antebrazo.

## **Musculatura flexora del brazo y antebrazo**

Con la persona tumbada en supino, nos situamos lateral a la camilla, a la altura de la cintura escapular y mirando hacia caudal. Pídele que extienda completamente su brazo sobre la camilla y que sitúe el antebrazo en supinación. Coloca el dorso de la primera falange de ambas manos sobre el deltoides anterior y, mientras la persona realiza una leve flexo-extensión del codo, te diriges hacia caudal pasando por encima del bíceps braquial. Cuando hayas superado el codo la persona deberá realizar una suave flexión del carpo y los dedos mientras avanzas por la cara anterior del antebrazo.

## **Musculatura extensora del brazo y antebrazo**

Con la persona tumbada en supino, nos situamos lateral a la camilla, a la altura de la cintura escapular y mirando hacia caudal. Pídele que extienda completamente su brazo sobre la camilla con el húmero en ligera rotación interna, y que sitúe el antebrazo en pronación con la palma plana descansando sobre la camilla. Coloca el dorso de la primera falange de ambas manos sobre el deltoides medio y, mientras la persona realiza una leve flexo-extensión del codo, te diriges hacia caudal pasando por encima del tríceps braquial. Cuando hayas superado el codo la persona dile a la persona que realice una suave extensión del carpo mientras avanzas por la cara posterior del antebrazo. Te detendrás al llegar al carpo.

## **Abrir el retináculo flexor**

Sujeta el dorso de la muñeca con los últimos cuatro dedos de ambas manos y con los pulgares realiza pases, desde el centro del carpo, en sentido lateral con ambos pulgares al mismo tiempo. También puedes realizar pases en sentido descendente partiendo de la base del carpo (usa las yemas de los últimos cuatro dedos dirigiéndote hacia la base de los metacarpianos), o ascendente (partiendo desde la base de los metacarpos para dirigirte hacia el radio y cúbito en el antebrazo).