

MANIOBRES DE LA COLUMNA

TRAMS TORÀCIC I LUMBAR

Per al treball del tram toràctic i lumbosacre de la columna, amb la persona asseguda en un tamboret/llitera baixa, la persona haurà de mantenir els peus a terra, davant dels genolls i amb els malucs més alts que els genolls. Ens situarem al seu darrere i utilitzarem el nostre pes corporal, evitant usar la força muscular dels braços.

Ens mantindrem allunyats de les apòfisis espinoses, per no pressionar-les directament. Centrem el nostre treball en les àrees en que el teixit es presenti més atapeït. El primer passí complet de columna que realitzem ens servirà a nosaltres de valoració i la persona de pràctica.

- **Treball dels paravertebrals en flexió de columna**

Demana-li que redreci la columna en direcció al sostre i que, mantenint aquest estirament, flexioni progressivament la columna, nivell vertebral per nivell vertebral, començant per portar la barbeta cap al coll i tot seguit es cargoli sobre si mateixa fins a sentir que tota la columna, sacre inclòs, ha estat portada a flexió.

Per la nostra banda, començarem situant la cara dorsal de la primera falange a la zona superior toràctica, una mà a cada costat de la columna i deixant un espai per no comprimir les apòfisis espinoses. Desplaça't, mentre la persona s'enrosca, en sentit caudal recorrent tota la massa muscular paravertebral. Mentre et desplaçes, sent l'estat del teixit i valora quin costat o zones necessiten més treball. Una vegada hakis conclòs la passada, la persona ha d'estendre la seva columna començant pel sacre i ascendir progressivament pel tram lumbar, toràctic i finalment el cervical.

Repeteix diverses vegades el mateix passí, si la posició de les mans sobre la massa muscular paravertebral és més medial estarem treballant el semiespinós i espinal, si és més central serà el llarguíssim i si és més lateral l'iliocostal.

- **Variants del treball dels paravertebrals en flexió de columna**

A) *Projecció de l'estern*

La persona comença la maniobra igual que en l'exercici anterior, però quan ha realitzat mitja flexió (cervical i toràctica), comença a estendre la columna en sentit invers al de la flexió; comença per estendre el cap seguit de l'extensió del tòrax, alhora que intenta "projectar" l'estern en sentit anterior. Nosaltres realitzarem el mateix tipus de maniobra que en la passada anterior, aturant-nos quan la persona acabi la flexió i l'ajudarem a redreçar-se.

B) *"Eскурçar" les dorsals*

Per corregir l'extensió de les vèrtebres toràctiques inferiors iniciarem la maniobra partint amb la persona en posició de màxima flexió de columna. Li demanem que iniciï el procés de redreçament i quan arribi al tram lumbar superior/dorsal inferior portarem el teixit muscular paravertebral cap a cranial fins a arribar a la T8.

- **Treball específic en la flexoextensió (lordosi/cifosi)**

Mentre la persona flexiona la columna com s'ha descrit en la primera maniobra, realitzarem passis més específics fent servir les falanges mitjanes de l'índex i del dit mig. Les desplaçarem cap a medial, per portar el teixit cap a les apòfisis espinoses quan estiguem treballant una zona cifòtica, i inversament, portarem el teixit cap a lateral, apartant-lo de les espinoses, quan treballem zones lordòtiques. Repeteix els passos sobre el tram afectat per assegurar un major efecte de la maniobra.

- **Treball específic en les inclinacions laterals**

Situa la segona falange dels dits índex i mig de les dues mans a nivell de la musculatura paravertebral i en la part central de la concavitat del tram a treballar. Demana-li a la persona que s'inclini lateralment cap al costat de la convexitat (contralateral al tram que treballarem), alhora que nosaltres separem les nostres mans per estirar el teixit paravertebral situat al costat de la concavitat.

Un cop realitzada aquesta maniobra, situa les articulacions interfalàngiques proximals d'una mà en la vora lateral de la musculatura paravertebral del costat de la concavitat i les de l'altra en la vora medial de la musculatura paravertebral contralateral. Demana-li de nou que s'inclini lateralment cap al costat de la convexitat del tram que treballarem. Al mateix temps que la persona s'inclina, nosaltres desplaçarem el teixit del costat de la concavitat aproximant-lo a les apòfisis espinoses i el de la convexitat allunyant-lo de les espinoses. Repeteix la maniobra al llarg del tram afectat per la curvatura.

- **Treball específic en les rotacions**

1. *Toracolumbar*: Amb la persona estirada en pron li demanarem que situï la mà plana, del costat a treballar, sobre la llitera a nivell de la cintura escapular. Ens situarem del mateix costat a treballar i col·locarem les puntes dels dits a nivell dels multífids, unes quatre vèrtebres per sota de l'àpex de la rotació. Al mateix temps que la persona realitza una rotació, ajudant-se amb la mà recolzada a la llitera, cap al costat contrari del tram vertebral a treballar, empenyerem la musculatura amb els nostres dits cap a cranial i medial en direcció a les espinoses, però sense arribar a empènyer-les. Puja un nivell i repeteix l'operació, atura't just un nivell inferior del punt més alt de la rotació.

2. *Lumbar*: Situa la punta dels teus polzes a la punta de les apòfisis transverses lumbar del costat a treballar, normalment els situaràs a nivell de L3, i la resta dels teus dits en les transverses del costat contrari. Assegura't que has superat la musculatura paravertebral i, mentre la persona realitza una espiració, pressiona amb els polzes sobre les transverses en direcció cap a la llitera, imprimint una lleugera rotació sobre les vèrtebres mentre que amb la resta dels teus dits ajudes a fer aquesta rotació.

- **Alliberament dels pilars del diafragma**

Amb la persona asseguda al tamboret o llitera baixa, li demanarem que creui els braços subjectant-se les espatlles contralaterals amb les mans, els colzes han de quedar baixos i mirant cap als peus. Situa't a la seva esquena i subjecta les puntes dels colzes amb les teves mans de forma ferma. Demana-li que deixi el seu pes mort i que s'inclini lleugerament cap endavant, partint d'aquest punt, tracciona de la columna aixecant el pes de la persona però sense que la persona arribi a desenganxar la pelvis de la llitera/tamboret. Ajudant-te amb els braços pots realitzar lleugers i suaus girs del seu tronc per alliberar encara més als pilars del diafragma.

- **Quadrat lumbar**

Amb la persona asseguda al tamboret o llitera baixa, li demanarem que estengui la seva columna portant-la tant com li sigui possible cap al sostre, mantenint la barbata lleugerament recollida. Situa't a la seva esquena i posa les puntes de les primeres falanges dels dits índex i mig a nivell de la dotzena costella i en contacte amb el quadrat lumbar. Demana-li que s'inclini cap endavant mantenint la columna recta, mentre descendeixes per les vores externes del múscul. Pots repetir la maniobra demanant-li que abans de realitzar la inclinació anterior giri lleugerament el tronc cap a un costat i després comenci a flexionar, repetirem cap al costat contrari.

- **Ilíac**

Amb la persona en supí, demana-li que doblegui el genoll i col·loqui el peu pla sobre la llitera. Situa't al lateral de la llitera a l'altura de la seva pelvis. Amb la mà cranial localitza l'EIAS i, sense perdre el contacte amb l'os, desplaça't cap a la cara interna de l'ala ilíaca. Aprofundeix lentament amb diversos dits per la fossa ilíaca (fins a on et permeti la tolerància de la persona), i fes contacte amb el múscul ilíac, pressiona suaument en sentit lateral per relaxar-lo. Demana a la persona que realitzi inclinació posterior de la pelvis.

- **Separar l'ilíac del psoes**

Partint del punt final de la manipulació anterior, i una vegada relaxat l'ilíac, desplaça't encara més cap a profund fins que facis contacte amb el ventre del psoes. Intenta separar els dos músculs empenyent suaument, amb la punta dels tres dits centrals de la mà, la fàscia ilíaca. Recorre tot el tram en que aquests dos músculs entren en contacte entre si.

- **Psoes**

1. *Ventre muscular*: Amb la persona en supí, demana-li que flexioni els genolls i que posi els dos peus plans sobre la llitera. Situa't a nivell de la seva pelvis i amb la mà cranial localitza l'EIAS i, sense perdre el contacte amb l'os, desplaça't cap a la cara interna de l'ala ilíaca, cap a profund, fins que facis contacte amb el ventre del psoes. Demana-li que realitzi flexoextensió de l'ilíac mentre mantens la punta dels teus dits sobre el psoes. Quan sentis que aquest es relaxa, orienta els teus dits cap a cranial i pressiona en direcció al diafragma mentre la persona llisca el seu peu per la llitera fins a estendre completament la cama.

2. *Bilateral*: Amb la persona en supí, demana-li que flexioni els genolls i que posi els seus peus plans sobre la llitera. Situa't a nivell de la pelvis mirant cap a cranial i col·loca les puntes dels dits d'una mà en un psoes i els de l'altra en l'altre psoes. Recolza els teus avantbraços contra les seves cuixes i demana-li que empenyi els genolls contra els teus avantbraços de forma alterna. Sent la tensió en els seus psoes i digues-li que repeteixi la maniobra fins que sentis que la tensió de tots dos psoes s'iguali.

3. *Elevar el psoes*: La persona en la mateixa posició que les dues maniobres anteriors. Col·loca les puntes dels dits d'una mà en un psoes i els de l'altra en l'altre psoes. Demana-li que tot fent una inclinació posterior de l'ilíac, separi el sacre de la llitera i que continuï fent una flexió de les vèrtebres lumbars, una per una, fins arribar al tram toràcic. A mida que la persona aixeca les lumbars de la llitera, puja el psoes en sentit cranial. Un cop ha aixecat la primera vèrtebra lumbar, li demanem que desfaci el moviment baixant primer L1, seguit de L2, L3 i així fins al sacre i la pelvis. Mentre la persona baixa, tu mantens l'estirament del psoes cap a cranial.

- **Relaxació del lligament sacro-ciàtic i sacro-tuberós**

Amb la persona en decúbit pron, situa la primera articulació interfalàngica dels últims quatre dits entre el sacre i la tuberositat de l'isqui. Enfonsa't en aquest espai i llisca la mà distalment per relaxar els lligaments sacro-tuberós i sacro-ciàtic. Tingues cura al principi i, si la persona ho tolera, pots fer servir el terç proximal del cúbit, col·locat de forma plana, per treballar-los més profundament.

- **Equilibrar els dos piriformes**

Amb la persona en decúbit pron, palpa el to dels piriformes esquerre i dret per comprovar que estan equilibrats a banda i banda. En cas contrari comprimeix, mentre la persona realitza rotació interna/externa del fèmur, el piriforme més contracturat fins que notis que el to del mateix s'iguali amb el del costat oposat. La rotació del fèmur es pot realitzar amb el genoll estès o flexionat.

TRAM CERVICAL

- **ECM**

1. Amb la persona estirada en decúbit supí, situa't lateral al seu cap. Col·loca la primera articulació interfalàngica en la vora anterior del ventre esternal de l'ECM. Demana-li a la persona que giri lentament el seu cap i coll en sentit contrari al que treballarem mentre desplaces el dors de la primera falange per la cara lateral del seu coll. Sigues molt gentil doncs aquesta maniobra pot ser molt dolorosa.

2. La persona estarà estirada a decúbit supí i el coll girat en sentit contrari a l'ECM a treballar. Situa't lateral al seu cap, mirant cap a cranial, i col·loca el dors de la primera falange pla sobre les insercions esterno-claviculares de l'ECM. Desplaça la mà lentament per la superfície de l'ECM en sentit cranial. Sigues molt curós doncs aquesta maniobra pot ser molt dolorosa.

- **Escalens**

Amb la persona estirada en supí, demana-li que doblegui els genolls, que posi els peus plans sobre la llitera i que reculli la barbata apropant-la al coll. Situa't en el capçal de la llitera mirant cap als peus i col·loca la punta de l'índex i dit mig en les insercions cervicals de l'escalè anterior. A partir d'aquest punt desplaça els dits cap a distal, recorrent el ventre de l'escalè, fins arribar a la inserció distal a la primera costella. Repeteix el pas amb els altres dos escalens.

- **Semiespinós**

Partint de la posició descrita anteriorment i, mantenint la teva mà en flexió, col·loca la cara dorsal de la tercera falange dels últims quatre dits en contacte amb l'occipital de la persona, una mà a cada costat del coll. Estén els teus dits completament mentre llisques per tota la superfície posterior del coll, desplaçant el teixit en sentit caudal.

- **Espleni del cap**

La persona està estirada en supí i el cap girat cap al mateix costat de l'espleni a treballar. Situa't en el capçal de la llitera mirant cap als peus i col·loca la punta dels últims quatre dits a l'occipital, just posterior a l'apòfisi mastoide que està recolzada a la llitera. Demana-li a la persona que realitzi un gir del cap en sentit oposat al que es troben els teus dits mentre els llisques recorrent el múscul espleni del cap des del crani fins a la seva inserció en les vèrtebres toràciques.

- **Alliberament de l'occipital**

1. Amb la persona estirada en supí, ens situem en el capçal de la llitera mirant cap als peus. Col·loca la punta dels últims quatre dits enganxats a l'occipital. Demana-li que flexioni lentament el cap mentre tu desplaces les puntes dels dits en sentit distal per alliberar el teixit fascial ubicat en l'espai comprès entre l'occipital i l'espínosa de C2.

2. Partint de la mateixa posició, aquest cop li demanaràs que faci una suau i progressiva rotació del cap i, en aquest cas, desplaçaràs les puntes dels dits en sentit ipsilateral a la rotació exercida per la persona, sempre per aquest teixit enganxat a l'occipital.

- **Músculs suboccipitals**

1. Amb la persona estirada en decúbit supí, situarem el tou de l'índex i dit mig en l'origen cervical de la musculatura suboccipital. Recorre cada un dels quatre ventres suboccipitals, un per un, dirigint-te sempre en sentit cranial. L'oblic major, en la transversa de la primera vèrtebra cervical i els tres restants en l'occipital.

2. Situa la punta dels teus dits, que estaran flexionats per la primera falange i mirant cap a cranial, contra la base de l'occipital. Col·loca el dit anular a la part central, enganxat a la línia mitjana nucal i en contacte amb el recte posterior menor del cap. Al seu costat i lleugerament més lateral situa el dit mitjà que farà contacte amb el recte posterior major del cap. Finalment situa el dit índex lleugerament més lateral i anterior que el precedent per localitzar l'oblic superior del cap. Demana a la persona que relaxi el crani i senti com el pes del seu cap t'ajuda a entrar més profund a nivell nucal i a relaxar aquesta petita musculatura. Finalment, estabilitzant el seu cap amb el polze i el dit petit, tracciona en sentit cranial allunyant lleugerament el cap del coll.

Moltes gràcies!!!!



KYNALIS