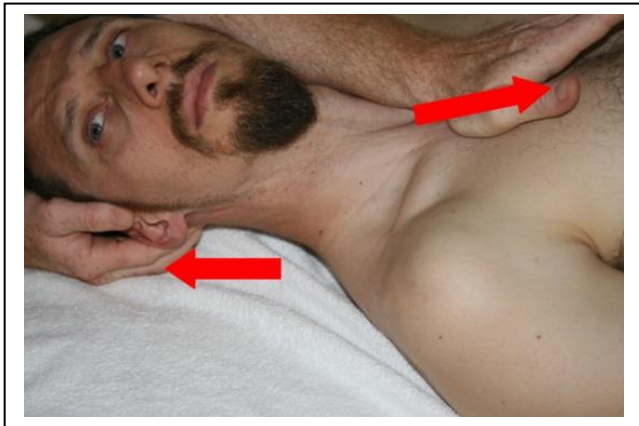


ELONGACIÓN FASCIAL DE COLUMNA

TRAMO CERVICAL

ECM



Este ejercicio se realizará con la persona en supino, pidiéndole que realice una rotación cervical acompañada de una ligera flexión de la cabeza. Esto provocará el estiramiento activo del ECM.

Nos colocaremos en el cabezal de la camilla y situaremos la mano del mismo lado a trabajar en contacto con la apófisis mastoides y la otra mano en inserción distal del ECM.

Una vez situados, le pedimos a la persona que relaje la musculatura cervical, sintiendo como el peso de la cabeza recae sobre nuestra mano. Mientras nosotros estabilizamos la flexo-rotación de la cabeza, que ella mantiene de forma activa, con nuestra mano caudal realizamos una tracción del tejido miofascial en dirección caudal, manteniendo de forma continua la elongación del ECM. Nos mantendremos en esta posición durante los periodos de Relajación, C+ y C-.

C-: Pediremos la rotación hacia el lado contrario, con ligera extensión de barbilla.

C+: Pediremos la rotación ipsilateral con flexión de la cabeza.

ESCALENOS



Con la persona en decúbito supino, le pedimos que realice una rotación de la cabeza en sentido contralateral.

Tendremos en cuenta qué porción de los escalenos queremos trabajar:

A) Por su función lordosante, si deseamos trabajar los escalenos anterior y medio, ubicaremos el tramo cervical en posición de rectificación del cuello.

B) Por el contrario, si deseamos elongar al escaleno posterior, tendremos en cuenta que tiene una acción deslordosante, por lo cual no será necesaria la rectificación del cuello.

A) Nos colocaremos en el cabezal de la camilla, con una mano situada en el borde inferior de la clavícula por su mitad proximal, realizaremos una fuerza en dirección caudal y hacia posterior. A la vez, la otra mano se situará con una presa amplia sobre las transversas de C1, C2 y la apófisis mastoides, realizando una flexión de la cabeza (no ilustrado) y una flexión contralateral.

B) Nos colocaremos en el cabezal de la camilla, con una mano situada en la mitad distal del borde superior de la clavícula, realizando una fuerza hacia caudal y a posterior. A la vez, con tres dedos situados debajo de la apófisis mastoides, realizaremos una flexión contralateral (no ilustrado).

Nos mantendremos en la posición durante los periodos de Relajación, C+ y C-.

C+: Pediremos que realice la rotación en dirección contraria a la inicial con inflexión.

C-: Pediremos que realice la rotación en la dirección del estiramiento.

MUSCULATURA SUBOCCIPITAL BILATERAL



Con la persona en decúbito supino, le pediremos que realice una rectificación cervical flexionando la cabeza. Situaremos nuestras manos debajo de la zona occipital, permitiendo que el peso de su cabeza caiga sobre ellas. Mientras, con los dedos índices de ambas manos situados en el espacio vacío entre occipital y C2, mantendremos las yemas de los dedos en contacto con el occipital. Desde esta posición realizamos una suave tracción de la cabeza en dirección craneal, paralela a la camilla, y la mantendremos de forma continua procurando la comodidad y el no dolor.

Nos mantendremos en esta posición durante los periodos de Relajación, C+ y C-.

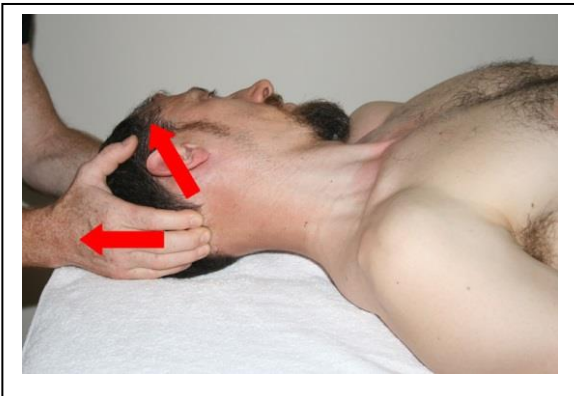
C-: Pediremos la extensión de la cabeza.

C+: Pediremos la flexión de la cabeza.

MUSCULATURA SUBOCCIPITAL UNILATERAL

Con la persona en supino, le pediremos una rotación cervical contralateral activa, procurando que la cabeza quede en una posición cómoda y sin dolor.

Nos colocaremos en el cabezal de la camilla sujetando, con la yema de los tres dedos centrales, la zona de inserción del esplenio.



Al tiempo que ayudamos a realizar la flexión y rotación de la cabeza, aplicaremos una ligera tracción de la zona occipital.

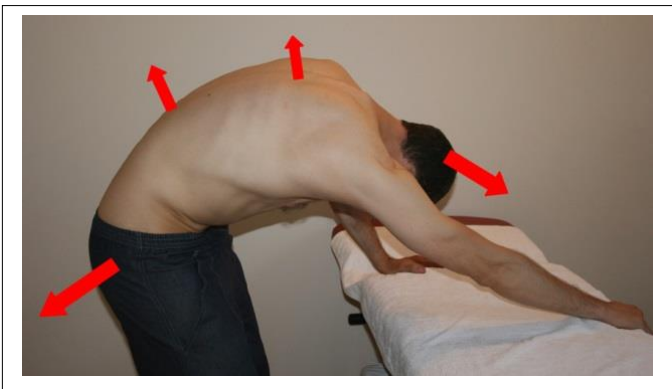
Nos mantendremos en esta posición durante los periodos de Relajación, C+ y C-.

C-: Pediremos la rotación contralateral con la extensión de cabeza.

C+: Pediremos la rotación y la flexión de cabeza.

COLUMNA DORSO/LUMBAR

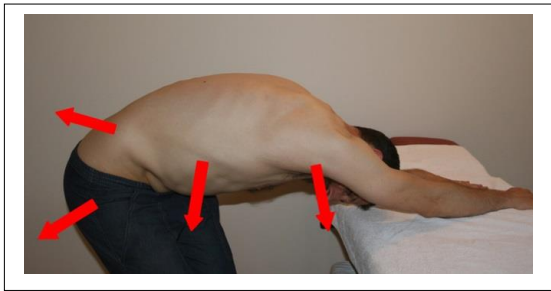
MUSCULATURA PARAVERTEBRAL



Con la persona en bipedestación, le pediremos que realice una flexión de la cadera y de toda la columna; lumbar, torácica y cervical. Le pediremos que doble ligeramente las rodillas para facilitar la retroversión pélvica a la vez que procura llevar el isquion del lado que estamos trabajando hacia el suelo.

Una vez en esta posición, dejará caer el brazo del lado contrario y, reclutando las fibras abdominales e intentando enrollarse en sí mismo, realizará una ligera rotación del tronco elevando la parrilla costal que estamos trabajando. Nosotros podremos ayudarle realizando una tracción del ilíaco.

DORSAL ANCHO



Con la persona en bipedestación y la cadera en flexión, le pediremos que doble ligeramente las rodillas para facilitar la retroversión pélvica a la vez que procura llevar el isquion del lado que estamos trabajando hacia el suelo. Una vez en esta posición y, a la vez que realiza una flexión lateral de la cintura, dejará caer el brazo del lado contrario provocando una ligera rotación del tronco y una elevación de la parrilla costal que estamos trabajando.

Desde esta posición, ayudaremos realizando una suave tracción del ilíaco para mantener la posición deseada, a la vez que le pediremos que active el dorsal, el serrato y los oblicuos del lado contrario.

CUADRADO LUMBAR



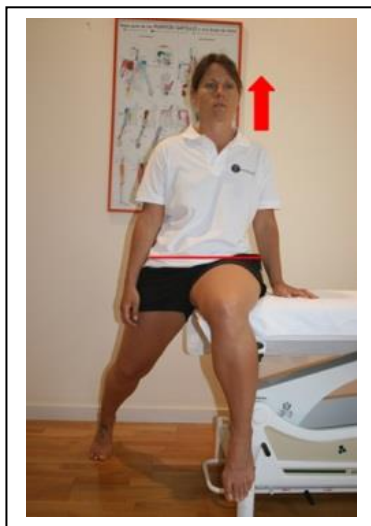
Con la persona en bipedestación y ligera flexión de cadera, le pediremos que doble ligeramente las rodillas para facilitar la retroversión pélvica y la extensión lumbar, a la vez que procurará llevar el isquion del lado que estamos trabajando hacia el suelo. Una vez en esta posición, dejará caer el brazo del lado contrario, provocando una ligera rotación del tronco y una elevación de la parrilla costal que estamos trabajando.

Desde la posición descrita anteriormente, pediremos una flexión contralateral del tramo lumbar, alejando la última costilla de la cresta ilíaca. Nosotros podremos colaborar realizando una ligera tracción del ilíaco.

PSOAS-ILÍACO



A

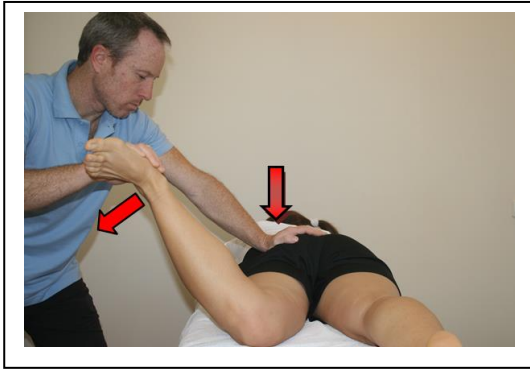


B

La persona se colocará sentada sobre un solo isquion, permitiendo la extensión y rotación interna del fémur contrario (psoas a estirar). Controlaremos que la persona no incline la columna, y que la pelvis se mantenga perpendicular a la cadera, que estará en flexión de 90°, como se ve en la secuencia de las imágenes **A** y **B**.

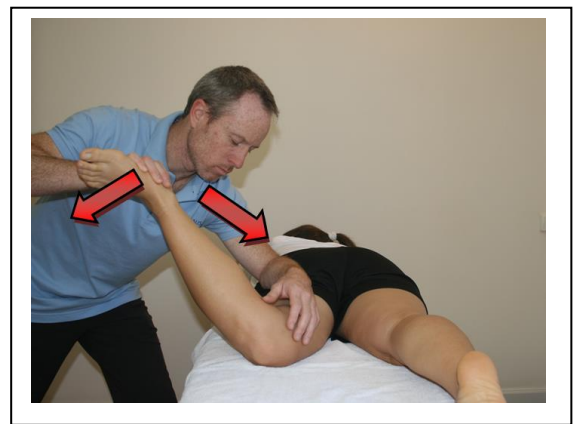
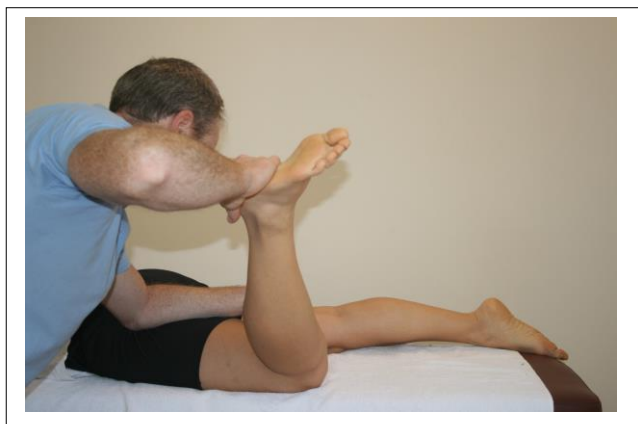
A partir de esta posición inicial, para elongar las fibras del ilíaco le pediremos que haga una retroversión pélvica y una rectificación lumbar, diciéndole que lleve la coronilla hacia el techo. Para elongar las fibras del psoas partiremos de la posición inicial y le pediremos que haga una flexión contralateral del tronco con una pequeña rotación torácica hacia el mismo lado del psoas a estirar.

ILÍACO



Con la persona en decúbito prono, colocaremos un grosor debajo del muslo del ilíaco que queremos trabajar (no ilustrado), que llevará el fémur a extensión. Nos colocaremos del mismo lado de la pierna a trabajar, mirando hacia caudal. Sujetaremos el pie manteniendo la rodilla en una flexión de 90°, mientras que con la otra mano dejaremos caer el peso encima del isquion, le pediremos entonces que coloque el iliaco en retroversión a la vez que ponemos peso en el isquion para ayudar a mantener la retroversión.

ROTADORES EXTERNOS DEL FÉMUR: piriforme, géminos, cuadrado crural



Con la persona en decúbito prono, nos colocaremos del mismo lado de la pierna a trabajar y mirando hacia caudal. Sujetaremos el pie manteniendo la rodilla en flexión de 90° mientras que con el antebrazo (no con el codo), nos situamos entre el isquion y el fémur, realizando una presión oblicua hacia la camilla y hacia la profundidad, manteniendo siempre el contacto con la zona isquiática.

Llevaremos el fémur hacia rotación externa tirando suavemente del pie (puesto que realizamos una palanca muy grande), mientras que con el antebrazo mantenemos la estabilidad del isquion, evitando que los géminos y el cuadrado crural arrastren al suelo pélvico. Nos mantenemos en esta posición durante los periodos de Relajación, C+ y C-.

C+: Pediremos la activación de la musculatura del suelo pélvico.

C-: Pediremos que intente llevar el fémur hacia la rotación interna.

Es recomendable explicarle a la persona, antes de empezar el ejercicio, cómo activar tan sólo el suelo pélvico.