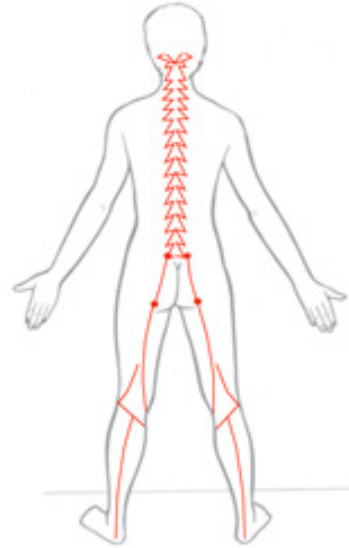


LÍNEA POSTERIOR PROFUNDA (L.P.P.)

Suboccipitales
Musculatura profunda de la columna
Sacrotuberoso y músculos profundos pélvicos
Semimembranoso y cabeza corta del bíceps femoral
Sóleo y poplíteo
Tejido profundo del pie



En esta sesión vamos a trabajar con el tejido profundo de las piernas, con el eje del cuerpo, la columna y con el cráneo. Esta sesión equilibrará el trabajo hecho en las sesiones 5 y 6 al abrir las estructuras posteriores profundas del cuerpo para permitir un progresivo alineamiento de las partes claves del soporte posterior del esqueleto.

OBJETIVOS

- Alinear el soporte óseo de la parte posterior del cuerpo

Nos centraremos en la relación entre las siguientes estructuras:

- Los talones
- La tuberosidad isquiática
- Las articulaciones sacroilíacas
- La transición toracolumbar
- El ápex dorsal
- El occipital

Entre estas cotas óseas, los tejidos profundos de la L.P.P. necesitan ser despertados y equilibrados para aportar un suave contrapeso a las curvas secundarias, rodillas, lumbares y cuello.

Alcanzar este objetivo permite a la persona “asentarse sobre sí misma”, descansar sobre el apoyo que nos aporta la parte posterior del cuerpo. Puede, también, expandir la consciencia sobre la movilidad del tejido posterior.

- Equilibrar la extremidad inferior

Intentaremos equilibrar las cotas óseas de la extremidad inferior en relación al tronco. Este trabajo no debe ocupar más de un tercio de la sesión.

- Equilibrar al calcáneo en su sitio
- Intentar situar a la rodilla en la posición más neutra posible
- ¿Está el isquion en inclinación anterior o posterior? Procurar llevarlo hacia neutro

- Liberar el “bombero” sacral

Esta sesión se focaliza en lo que se inserta en la pelvis por detrás. (La sesión 5 se acercó a la pelvis por debajo, la 6 lo hizo por arriba). Es también una sesión para equilibrar la pelvis.

Intentaremos mantener el sacro equilibrado entre las articulaciones sacroilíacas, y que se mueva libre y equilibradamente, tanto con la respiración como con el ritmo cráneo-sacro. Esta sesión intenta liberar el polo inferior y el polo superior de la columna.

- Liberar la superficie del cuello y el cilindro profundo

Trabajaremos el cilindro superficial del cuello y de la parte superior de los hombros:

- Trapecio, esplenio, ECM y escalenos
- Musculatura suboccipital
- Musculatura prevertebral (si es necesario)

Con este último e imprescindible objetivo completamos la travesía de los tejidos profundos iniciada en la sesión 5.

ESTRATEGIA

- Liberar a los tejidos alrededor de las cotas óseas posteriores

En esta 7ª sesión trabajamos los tejidos profundos de la L.P.S., por lo tanto nos ocuparemos de:

- Los tejidos plantares profundos
- El sóleo y poplíteo
- Los isquiotibiales profundos: semimembranoso y cabeza corta del bíceps
- El tejido profundo de la columna: los transversoespinosos, multífidos y rotadores
- Musculatura profunda del cuello y cráneo

Todos estos tejidos contribuyen en el mantenimiento de la posición de las cotas óseas posteriores. Por tanto trabajaremos el tejido que se halla justo en la raíz del talón, en la articulación de la rodilla, la tuberosidad isquiática, el sacro y el occipital.

- Equilibrar los rotadores profundos y el movimiento sacro

El grupo muscular de los rotadores profundos de la cadera, ayuda a determinar la posición de la pelvis, permitiendo a ésta modular el movimiento entre las piernas y la columna al caminar.

Estos son los músculos que trabajan a nivel profundo en la cadera y que habrá que trabajar:

- Músculos glúteo medio y menor, fibras más posteriores
- Músculos cuadrado femoral, obturador interno y géminos
- Parte profunda del glúteo mayor (si fuera necesario)
- Piriforme, siendo el músculo más determinante para relajar al sacro.

Para esta sesión se requiere una completa exploración de este tejido miofascial, poniendo atención en las tensiones por acortamiento y/o por estiramiento. En las pelvis anteriorizadas, estos músculos serán llevados caudalmente y en las posteriorizadas generalmente deben ser alargadas lateralmente.

- Relajar las curvas y rotaciones espinales

Esta es la sesión en la que trabajaremos las curvaturas y las rotaciones de la columna. Empezaremos primero por las curvaturas y después abordaremos las rotaciones.

Es poco probable que desaparezcan las curvas y rotaciones de la columna, pero sí que conseguiremos una gran mejoría a nivel biomecánico.

- Equilibrar la cabeza sobre la columna

Haz un trabajo sobre cuello y cabeza para situarlas sobre la columna. Lo que incluirá:

- Angular, trapecio, pectoral
- Escalenos, ECM, esplenio, suboccipitales
- Largo del cuello y largo de la cabeza

PROCEDIMIENTO

- Evaluación estructural

- ¿En qué posición está el sacro?
- Alineamiento posterior de las curvas primarias, observar especialmente si las tuberosidades isquiáticas están situadas sobre los talones
- Rotaciones de pelvis, tronco y cintura escapular primarias y compensatorias
- Posición de la cabeza en bipedestación en relación a la caja torácica
- Inclinaciones de la caja torácica en relación con las inclinaciones del cuello

- Evaluación del movimiento

- Movimiento del sacro al respirar, en bipedestación y en prono: ¿es consistente, suave y simétrico?
- Análisis de la marcha: ¿cómo se mueve el sacro al caminar?
- Grados de rotación y flexión lateral del cuello y cabeza

- Preguntas

- ¿Qué necesita ser equilibrado en la pelvis antes del trabajo de la columna?
- ¿Qué necesita más trabajo: las piernas, la columna o el cuello y cabeza?

- Estrategia general

- Empezar por sacro, desplazándonos hacia el talón, y entonces ascender por la columna

- En ausencia de estrategia

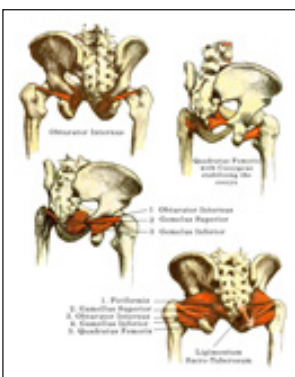
- Liberar el tejido posterior al sacro
- Liberar y equilibrar los rotadores laterales profundos
- Trabajar en la profundidad de los isquios: semimembranoso y cabeza corta del bíceps
- Liberar la parte posterior de la articulación de la rodilla
- Trabajar en la profundidad de la pierna inferior
- Trabajo profundo del calcáneo para situarlo en una posición tan estable como sea posible
- Trabajar en prono los tejidos plantares profundos
- Hacer las curvaturas, las inclinaciones y las rotaciones espinales con la persona sentada
- Agregar cualquier trabajo al iliopsoas (en taburete si la persona está preparada)
- Realizar cualquier trabajo que sea necesario en el cuello, superficial y/o profundo
- Aplica Elongación en el músculo con más restricción
- Enseña 1 ó 2 ejercicios para realizar en casa

- Iniciar Protocolo Kinesiología

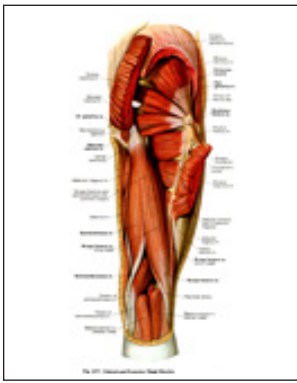
- ¿Que músculo nos ha salido como prioritario?
o ¿Que metáfora está refiriendo?
- ¿Qué Elemento es el que está asociado a esta sesión?

- Aplicar maniobra de “Tracción del temporal”

- La Sesión 7 puede / debería incluir:



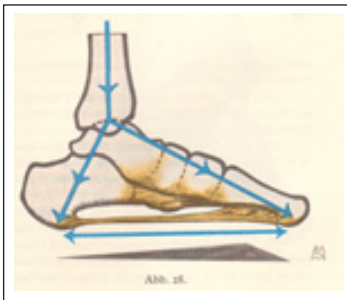
- Compresión para aflojar el ligamento sacrotuberoso si el sacro estuviera “congelado”
- Abrir y equilibrar el glúteo medio, el obturador interno y el cuadrado femoral
- Equilibrar los dos piriformes, clave en la 7ª sesión.
- Relajar la inserción inferior del glúteo mayor
- *Movimiento principal: respiración, inclinación anterior o posterior pélvica, o rotación interna o externa de la cadera*



- Trabajo estirando los isquios a nivel profundo: centrarse en el semimembranoso y la cabeza corta del bíceps
- Si fuera necesario, separar los isquios internos de los externos
- *Movimiento principal: flexión y/o extensión de la rodilla o presionar con la rodilla contra la camilla y relajar*



- Equilibrar los isquiotibiales / gastrocnemios en la fosa poplítea detrás de la rodilla
- *Movimiento principal: flexión o extensión de la rodilla*



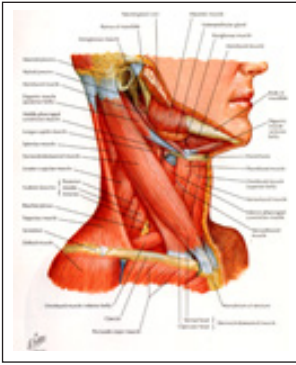
- Situar el talón: esto puede implicar a los tejidos plantares profundos si el talón está anteriorizado o a los tejidos alrededor del talón si el calcáneo está rotado o inclinado. Usar el movimiento para “igualar las bridas” de los ligamentos y de la capa que recubre el periostio
- *Movimiento principal: flexión dorsal y plantar del pie*



- Liberar la parte posterior de la respiración, en el ángulo donde el iliocostal y el serrato posteroinferior se insertan
- Abrir el ápex dorsal en caso de persistente cifosis
- Trabajar las curvaturas laterales con el longuísimo y el iliocostal, trabajar el lado corto de la concavidad y después llevando el tejido hacia la espina y alejándolo del lado contrario
- *Movimiento principal: respiración, inclinación lateral alejándose de tu trabajo, flexión anterior*



- Hacer las rotaciones espinales: trabajar los multífidos arriba y adentro hacia las espinosas, por debajo del ápice de cada rotación.
- Se puede trabajar en prono o sentado, la persona empuja con la mano si es en prono.
- *Movimiento principal: rotaciones espinales*



- Realizar cualquier trabajo que sea necesario en el tejido más superficial: ECM, trapecio, esplenio, etc.
- Liberar el tejido situado más en profundidad: largo del cuello y de la cabeza, escalenos y suboccipitales.
- Realizar el trabajo de liberación de la glotis, si es necesario.
- *Movimiento principal: rotaciones y flexiones de cabeza*

- Obtén el retorno de la persona

- ¿Cómo siente su cuerpo durante los paseos a lo largo de la sesión?
 - o ¿Están más libres la pelvis y/o las piernas?
 - o ¿Se ha liberado la columna?
 - o ¿Está más suelta la cabeza y cuello?
- ¿Y una vez finalizada la sesión?
 - o Anota sus comentarios

- Aplicar maniobra de “Tracción del nervio vestibulococlear”

- Terminar protocolo Kinesiología

- ¿Existe supresión?
- Otros...

NUEVAS MANIOBRAS

Isquiotibiales profundos

La persona estará tumbada en prono, nos situaremos en el lateral de la camilla y mirando hacia distal. Localiza el vientre del semimembranoso, que se situará en la profundidad del semitendinoso y, usando las puntas de las yemas, realiza pases en sentido distal. Acto seguido, sitúate en la mitad del muslo y coloca una mano a cada lado de la cabeza larga del bíceps femoral por encima de los isquiotibiales; puedes usar el dorso de la primera falange de los dedos de ambas manos o el tercio proximal del antebrazo.

Cuadrado femoral

La persona se sitúa igual que en la maniobra anterior. Colocados en el lateral de la camilla, sitúa las primeras articulaciones interfalángicas en el espacio comprendido entre el trocánter menor del fémur y la tuberosidad isquiática. Presiona hacia profundo y mantén la intensidad de la presión hasta que sientas que la resistencia del tejido cede. A partir de este punto, y sin soltar la presión, puedes hacer un movimiento de “secante” con los dedos mientras la persona realiza una rotación interna del fémur.

Equilibrar piriforme-psoas

La persona igual que en la maniobra anterior. Con una mano palpa el tono del piriforme y con la otra mano palpa el tono del psoas, entrando por la EIAS. Siente si uno de los dos tiene más tono y, en caso de ser así, comprime el vientre del que tenga más tensión hasta notar que se iguala con el otro músculo. La persona realizará una inclinación anterior-posterior de la pelvis mientras trabajas con el vientre tensionado.

Rotadores de columna, sentados

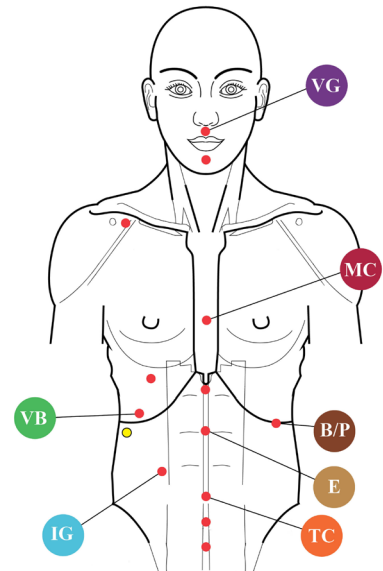
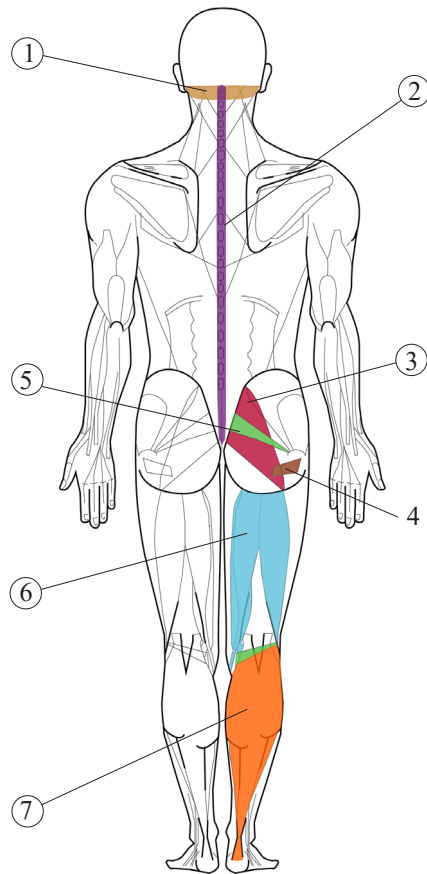
Con la persona sentada en un taburete o camilla baja, nos situaremos a su espalda para trabajar los rotadores de la columna. Colocaremos las puntas de los dedos a nivel de los multípidos responsables de la rotación existente, unas cuatro vértebras por debajo del ápex de la rotación. Al tiempo que la persona realiza una rotación contralateral, empujaremos con nuestros dedos hacia craneal y medial en dirección a las espinosas, pero sin llegar a empujarlas. Ascende un nivel y repite la operación, detente justo a un nivel inferior del ápex de la rotación.

Psoas, en taburete

La persona estará sentada en un taburete, con la espalda pegada a la pared. Nos situaremos frente a ella, con una rodilla apoyada en el suelo y la otra pierna semiflexionada. Localiza, con la punta de los cuatro últimos dedos de ambas manos, los dos psoas. Para asegurarte, le pedirás que levante alternadamente un poco sus pies del suelo y tú le resistirás con el antebrazo, que estará situado en su muslo, para sentir como se tensan las fibras de ambos psoas.

Desde esta posición le pides que realice una flexión del tronco desde la cadera de unos 45° hacia anterior, con la espalda recta; tú mantendrás el contacto con sus psoas durante toda la flexión y, llegados al punto máximo de flexión le pides que se enderece hasta hacer contacto con la pared de nuevo, al tiempo que tú empujas ambos psoas hacia craneal con la punta de tus dedos.

Sesión 7 CADENA POSTERIOR PROFUNDA



1. **E** -- Extensor Cuello
2. **VG** -- Paravertebral Profundo
3. **MC** -- Glúteo Mayor Profundo
4. **B/P** -- Cuadrado Femoral
5. **VB** -- Poplíteo
6. **IG** -- Semimembranoso - Biceps V. Corto
7. **TC** -- Sóleo

EXTENSORES POSTERIORES DEL CUELLO

Metáfora: ¿Estás sacando tu cuello hacia fuera? En sentido L/F ¿estás tomando demasiados riesgos, o necesitas tomar más riesgos?

PARAVERTEBRALES PROFUNDOS

Metáfora: ¿Cuáles son las pequeñas cosas que te están causando tensión? ¿Cuáles son las pequeñas cosas que te están privando de mantener una postura erguida correcta, L/F? ¿Le prestas demasiada o no la suficiente atención a los detalles?

GLÚTEO MAYOR PROFUNDO

Metáfora: ¿Estás utilizando tu fuerza bruta de una forma adecuada para mantener una estabilidad global? ¿Dependes demasiado de la fuerza bruta cuando se necesitan sutilezas? ¿Tus impulsos sexuales te están creando problemas o tu “cabeza” está pensando, interfiriendo con el cumplimiento de tus necesidades físicas, procreativas o de supervivencia?

CUADRADO FEMORAL

POPLÍTEO

Metáfora: ¿Qué cosas pequeñas están interfiriendo en tus movimientos, L/F? ¿Están creando problemas cosas insignificantes o que no tienen ninguna relación? ¿Sientes que tienes demasiada bilis concentrada, o los aspectos pesados de tu vida te están abrumando? ¿Necesitas diluir o limitar la cantidad de cosas pesadas y difíciles de digerir en tu vida?

ISQUIOTIBIALES

Metáfora: ¿Sientes que tienes la suficiente potencia para moverte y correr, o estás desperdiciando potencia, L/F? ¿Eres capaz de realizar cambios cuando estás en pleno camino? ¿Realizar un cambio mientras estás en pleno movimiento ha causado alguna lesión, tirón o incomodidad, L/F? ¿Tiendes a tirar la casa por la ventana, o te aferras a material o cosas que necesitan eliminarse?

SÓLEO

Metáfora: ¿Tienes dificultad para determinar cuándo mantenerte en tu sitio y luchar o cuando retirarte? ¿Encuentras que eres excesivamente agresivo o temeroso en situaciones no críticas, o no llegas a “mantenerte a la altura” cuando hay una auténtica crisis? ¿Sientes que tu vida es una sola crisis sin fin, o una continua serie de crisis?