

MANIOBRAS DE COLUMNA

TRAMOS TORÁCICO Y LUMBAR

Para el trabajo del tramo torácico y lumbosacro de la columna con la persona sentada en un taburete/camilla baja, ésta deberá mantener los pies en el suelo, frente a las rodillas y con las caderas más altas que las rodillas. Nos situaremos a su espalda y utilizaremos nuestro peso corporal, evitando usar la fuerza muscular de los brazos.

Nos mantendremos alejados de las apófisis espinosas, para no presionarlas directamente. Centraremos nuestro trabajo en las áreas en que el tejido se presente más espesado. El primer pase completo de columna que realicemos nos servirá a nosotros de valoración y a la persona de práctica.

- **Trabajo de los paravertebrales en flexión de columna**

Pídele que enderece la columna en dirección al techo y que, manteniendo este estiramiento, flexione progresivamente la columna, nivel vertebral por nivel vertebral, empezando por llevar la mandíbula hacia el cuello y acto seguido se enrosque sobre sí mismo hasta sentir que toda la columna, sacro incluido, ha sido llevada en flexión.

Por nuestra parte, empezaremos situando la cara dorsal de la primera falange en la zona superior torácica, una mano a cada lado y dejando un espacio para no comprimir las apófisis espinosas. Desplázate, mientras la persona se enrosca, en sentido caudal recorriendo toda la masa muscular paravertebral. Mientras te desplazas, siente el estado del tejido y valora qué lado o zonas necesitan más trabajo. Una vez concluido el pase, la persona debe extender su columna empezando por el sacro y ascender progresivamente por el tramo lumbar, torácico y finalmente el cervical.

Repite varias veces el mismo pase, si la posición de las manos sobre la masa muscular paravertebral es más medial estaremos trabajando el semiespinal y espinal, si es más central será el longuísimo y si es más lateral el iliocostal.

- **Variantes del trabajo de los paravertebrales en flexión de columna**

- A) Proyección del esternón*

La persona empieza la maniobra igual que en el ejercicio anterior, pero cuando ha realizado media flexión (cervical y torácica), empieza a extender la columna en sentido inverso al de la flexión; empieza por extender la cabeza seguido de la extensión del tórax, al tiempo que intenta “proyectar” el esternón en sentido anterior. Nosotros realizaremos el mismo tipo de maniobra que en el pase anterior, deteniéndonos cuando la persona termine la flexión y le ayudaremos a enderezarse.

- B) “Acortar” las dorsales*

Para corregir la extensión de las vértebras torácicas inferiores partiremos con la persona en posición de máxima flexión de columna. Le pedimos que inicie el proceso de enderezamiento y cuando llegue al tramo lumbar superior/dorsal inferior llevaremos el tejido muscular paravertebral hacia craneal hasta llegar a T8.

- **Trabajo específico en la flexo-extensión (lordosis/cifosis)**

Mientras la persona flexiona la columna como se ha descrito en la primera maniobra, realizaremos pases más específicos usando las falanges medias del índice y dedo medio. Las desplazaremos hacia medial, para llevar el tejido hacia las apófisis espinosas cuando estemos trabajando una zona cifótica, e inversamente, llevaremos el tejido hacia lateral, apartándolo de las espinosas, cuando trabajemos zonas lordóticas. Repite los pases sobre el tramo afectado asegurando un mayor efecto de la maniobra.

- **Trabajo específico en las inclinaciones laterales**

Sitúa la segunda falange de los dedos índice y medio de ambas manos a nivel de la musculatura paravertebral y en la parte central de la concavidad del tramo a trabajar. Pídele a la persona que se incline lateralmente hacia el lado de la convexidad (contralateral al tramo que vamos a trabajar), al

tiempo que nosotros separamos nuestras manos para estirar el tejido paravertebral situado en el lado de la concavidad.

Una vez realizada esta maniobra, sitúa las articulaciones interfalángicas proximales de una mano en el borde lateral de la musculatura paravertebral del lado de la concavidad y las de la otra en el borde medial de la musculatura paravertebral contralateral. Pídele de nuevo que se incline lateralmente hacia el lado de la convexidad del tramo que vamos a trabajar. Al tiempo que la persona se inclina, nosotros desplazamos el tejido del lado de la concavidad aproximándolo a las apófisis espinosas y el de la convexidad alejándolo de las espinosas. Repite la maniobra a lo largo del tramo afectado por la curvatura.

- **Trabajo específico en las rotaciones**

1. *Toracolumbar*: Con la persona tumbada en prono le pediremos que sitúe la mano plana, del lado a trabajar, sobre la camilla a nivel de la cintura escapular. Nos situaremos del mismo lado a trabajar y colocaremos las puntas de los dedos a nivel de los multifidos, unas cuatro vértebras por debajo del ápex de la rotación. Al tiempo que la persona realiza una rotación, ayudándose con la mano apoyada en la camilla, hacia el lado contrario del tramo vertebral a trabajar, empujaremos la musculatura 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 un nivel inferior del punto más alto de la rotación.

2. *Lumbar*: Sitúa la punta de tus pulgares en la punta de las apófisis transversas lumbares del lado a trabajar, normalmente los situarás a nivel de L3, y el resto de tus dedos en las transversas del lado contrario. Asegúrate que has superado la musculatura paravertebral y, mientras la persona realiza una espiración, presiona con los pulgares sobre las transversas en dirección hacia la camilla, imprimiendo una ligera rotación sobre las vértebras mientras que con el resto de tus dedos ayudas a realizar dicha rotación.

- **Liberación de los pilares del diafragma**

Con la persona sentada en el taburete o camilla baja, le pediremos que cruce los brazos sujetándose los hombros contralaterales con las manos, los codos deben quedar bajos y mirando hacia los pies. Sitúate a su espalda y sujeta las puntas de los codos con tus manos de forma firme. Pídele que deje su peso muerto y que se incline ligeramente hacia adelante, partiendo de este punto, tracciona de la columna levantando el peso de la persona pero sin que la persona llegue a despegar la pelvis de la camilla/taburete. Puedes realizar ligeros y suaves giros con el tronco para liberar todavía más a los pilares del diafragma.

- **Cuadrado lumbar**

Con la persona sentada en el taburete o camilla baja, le pediremos que extienda su columna llevándola tanto como le sea posible hacia el techo, manteniendo la barbilla ligeramente recogida. Sitúate a su espalda y pon las puntas de las primeras falanges de los dedos índice y medio a nivel de la doceava costilla y en contacto con el cuadrado lumbar. Pídele que se incline hacia adelante manteniendo la columna recta, mientras descienes por los bordes externos del músculo. Puedes repetir la maniobra pidiéndole que antes de realizar la inclinación anterior gire ligeramente el tronco hacia un lado y luego empiece a flexionarse, repetiremos hacia el lado contrario.

- **Íliaco**

Con la persona en supino, pídele que doble la rodilla y coloque el pie plano sobre la camilla. Sitúate en el lateral de la camilla a la altura de la pelvis. Con la mano craneal localiza la EIAS y, sin perder el contacto con el hueso, desplázate hacia la cara interna del ala ilíaca. Profundiza lentamente con varios dedos por la fosa ilíaca (hasta donde te permita la tolerancia de la persona), y haz contacto con el músculo ilíaco, presiona suavemente en sentido lateral para relajarlo. Pide a la persona que realice inclinación posterior de la pelvis.

- **Separar el ilíaco del psoas**

Partiendo del punto final de la manipulación anterior, y una vez relajado el ilíaco, desplázate todavía más hacia profundo hasta que hagas contacto con el vientre del psoas. Intenta separar ambos músculos empujando suavemente con la punta de los tres dedos centrales de la mano la fascia ilíaca. Recorre todo el tramo en que estos dos músculos entran en contacto entre sí.

- **Psoas**

1. *Ventre muscular*: Con la persona en supino, pídele que flexione las rodillas y que ponga ambos pies planos sobre la camilla. Sitúate a nivel de su pelvis y con tu mano craneal localiza la EIAS y, sin perder el contacto con el hueso, desplázate hacia la cara interna del ala ilíaca, hacia profundo, hasta que hagas contacto con el vientre del psoas. Pídele que realice flexoextensión del ilíaco mientras mantienes la punta de tus dedos sobre el psoas. Cuando sientas que éste se relaja, orienta tus dedos hacia craneal y presiona en dirección al diafragma mientras la persona desliza su pie por la camilla hasta extender completamente la pierna.

2. *Bilateral*: Con la persona en supino, pídele que flexione las rodillas y que ponga sus pies planos sobre la camilla. Sitúate a nivel de la pelvis mirando hacia craneal y coloca las puntas de los dedos de una mano en un psoas y los de la otra en el otro psoas. Apoya tus antebrazos contra sus muslos y pídele que empuje sus rodillas contra tus antebrazos de forma alterna. Siente la tensión en sus psoas y dile que repita la maniobra hasta que sientas que la tensión de ambos psoas se iguala.

3. *Elevar el psoas*: La persona en la misma posición que las dos maniobras anteriores. Coloca las puntas de los dedos de una mano en un psoas y los de la otra en el otro psoas. Pídele que haciendo una inclinación posterior del ilíaco, separe el sacro de la camilla y que continúe haciendo una flexión de las vértebras lumbares, una por una, hasta llegar al tramo torácico. A medida que la persona levanta las lumbares de la camilla, sube el psoas en sentido craneal. Una vez ha levantado la primera vértebra lumbar, le pedimos que deshaga el movimiento bajando primero L1, seguido de L2, L3 y así hasta el sacro y la pelvis. Mientras la persona baja, tú mantienes el estiramiento del psoas hacia craneal.

- **Relajación del ligamento sacrociático y sacrotuberoso**

Con la persona en decúbito prono, sitúa la primera articulación interfalángica de los últimos cuatro dedos entre el sacro y la tuberosidad del isquion, húndete en este espacio y desliza la mano distalmente para relajar los ligamentos sacrotuberoso y sacrociático. Sé cuidadoso al principio y, si la persona lo tolera, puedes usar el tercio proximal del cúbito, colocado de forma plana, para trabajarlos más profundamente.

- **Equilibra los dos piriformes**

Con la persona en decúbito prono, palpa el tono de los piriformes izquierdo y derecho para comprobar que está equilibrado a ambos lados. En caso contrario comprime, mientras la persona realiza rotación interna/externa del fémur, el piriforme más contracturado hasta que notes que el tono del mismo se iguala con el del lado opuesto. La rotación del fémur se puede realizar con la rodilla extendida o flexionada.

TRAMO CERVICAL

- **ECM**

1. Con la persona tumbada en decúbito supino, sitúate lateral a su cabeza. Coloca la primera articulación interfalángica en el borde anterior del vientre esternal del ECM. Pídele a la persona que rote lentamente su cabeza y cuello en sentido contrario al que vamos a trabajar mientras tu desplazas el dorso de la primera falange por la cara lateral de su cuello. Sé muy gentil pues esta maniobra puede ser muy dolorosa.

2. La persona estará tumbada en decúbito supino y el cuello girado en sentido contrario al ECM a trabajar. Sitúate lateral a su cabeza, mirando hacia craneal, y coloca el dorso de la primera falange

plano sobre las inserciones esterno-claviculares del ECM. Desplázate lentamente por la superficie del ECM en sentido craneal. Sé muy cuidadoso pues esta maniobra puede ser muy dolorosa.

- **Escalenos**

Con la persona tumbada en supino, pídele que doble las rodillas, que ponga los pies planos sobre la camilla y que recoja la barbilla acercándola al cuello. Sitúate en el cabezal de la camilla mirando hacia los pies y coloca la punta del índice y dedo medio en las inserciones cervicales del escaleno anterior. A partir de este punto desplázate hacia distal, recorriendo el vientre del escaleno, hasta llegar a la inserción distal en la primera costilla. Repite el pase con los otros dos escalenos.

- **Semiespinoso**

Partiendo de la posición descrita anteriormente y, manteniendo tu mano en flexión, coloca la cara dorsal de la tercera falange de los últimos cuatro dedos en contacto con el occipital de la persona, una mano a cada lado del cuello. Extiende tus dedos completamente mientras te deslizas por toda la superficie posterior del cuello, desplazando el tejido en sentido caudal.

- **Esplenio de la cabeza**

La persona estará tumbada en supino y la cabeza girada hacia el mismo lado del esplenio a trabajar. Sitúate en el cabezal de la camilla mirando hacia los pies y coloca la punta de los últimos cuatro dedos en el occipital, justo posterior a la apófisis mastoides que está apoyada en la camilla. Pídele a la persona que realice un giro de la cabeza en sentido opuesto al que se encuentran tus dedos mientras los deslizas recorriendo el músculo esplenio de la cabeza desde el cráneo hasta su inserción en las vértebras torácicas.

- **Liberación del occipital**

1. Con la persona tumbada en supino, nos situaremos en el cabezal de la camilla mirando hacia los pies. Coloca la punta de los últimos cuatro dedos pegados al occipital. Pídele que flexione lentamente de la cabeza mientras tú desplazas las puntas de los dedos en sentido distal para liberar el tejido fascial ubicado en el espacio comprendido entre el occipital y la espinosa de C2.
2. Partiendo de la misma posición, esta vez le pedirás que realice una suave y progresiva rotación de la cabeza y, en este caso, desplazarás las puntas de los dedos en sentido ipsilateral a la rotación ejercida por la persona, siempre por este tejido pegado al occipital.

- **Músculos suboccipitales**

1. Con la persona tumbada en decúbito supino, situaremos la yema del índice y dedo medio en el origen cervical de la musculatura suboccipital. Recorre cada uno de los cuatro vientres suboccipitales, uno por uno, dirigiéndote siempre en sentido craneal. El oblicuo mayor, en la transversa de la primera vértebra cervical y los tres restantes en el occipital.
2. Sitúa la punta de tus dedos, que estarán flexionados por la primera falange y mirando hacia craneal, contra la base del occipital. Coloca el dedo anular en la parte central, pegado a la línea media nual y en contacto con el recto posterior menor de la cabeza. A su lado y ligeramente más lateral sitúa al dedo medio que hará contacto con el recto posterior mayor de la cabeza. Por último sitúa el dedo índice ligeramente más lateral y anterior que el precedente para localizar el oblicuo superior de la cabeza. Pide a la persona que relaje el cráneo y sienta cómo el peso de su cabeza te ayuda a entrar más profundo a nivel nual y a relajar esta pequeña musculatura. Finalmente, estabilizando su cabeza con el pulgar y el meñique, tracciona en sentido craneal alejando levemente la cabeza del cuello.

Muchas Gracias!!!!



KYNALIS