

MANIPULACIONS DE LA CAMA I DEL PEU

CARA ANTERIOR

- **Obrir canals entre metatarsos**

Llisca els teus dits entre els tendons de la musculatura extensora, mentre la persona realitza flexo-extensió dels dits, comprova que tots els dits es mouen amb facilitat mentre llisques els teus dits des dels caps metatarsians fins a la cara anterior del turmell. Allibera els tendons dels dits que estan limitats.

- **Retinacle / aixecar la capa del tendó**

Mentre la persona realitza flexoextensió del turmell passarem els dits sobre els retinacles per alliberar-los dels tendons del compartiment anterior. Allibera, si cal, de manera individual, els tendons.

- **Fàscia crural de la tibia, tibial anterior - per l'aresta**

Llisca, amb la cara dorsal de la primera falange, per la superfície del tibial anterior i per la cara interna de la tibia, desenganxant la fàscia de l'os. Pots repetir la passada, fent servir un o dos dits, passant per l'espai comprès entre el tibial anterior i l'aresta tibial.

- **Tibial anterior - tendó subventral**

Fes servir les articulacions interfalàngiques proximals per arribar a la profunditat del ventre d'aquest múscul i treballar el tendó subjacent.

- **Alliberar els còndils femorals i els tubercles tibials**

Situa el dors de la primera falange dels últims quatre dits a nivell de la línia interarticular del genoll, per la seva cara lateral. Desplaça el teixit que recobreix la cara lateral del genoll, podent portar-lo vers a cranial o distal, segons sigui el cas.

CARA LATERAL

- **Eixamplar l'arc lateral**

Amb la persona en decúbit lateral amb el mal·lèol lateral mirant al sostre i el peu que es vol treballar recolzat a la llitera. Situa la primera articulació interfalàngica de l'índex de les dues mans just a la vora inferior del cuboïdes (espai entre la tuberositat del cinquè MTT i la cara anterior del calcani). Separa els dits entre ells, dirigint-los cap al calcani i la tuberositat del cinquè MTT respectivament.

- **La fàscia superficial crural peroneal**

Situats just distal a la cap del peroné, llisca, amb la cara dorsal de la primera falange d'una mà, per la superfície dels peroneals llarg i curt, mentre la persona realitza un moviment de supinació-pronació amb el peu. Quan et trobis al peu, just distal al mal·lèol lateral, fes servir el tou dels dits per alliberar el tendó del peroneal curt del retinacle extensor. Aquesta maniobra també es pot fer en sentit ascendent, partint de la cara externa del peu.

- **Allibera els septes fascials intermusculars**

Situa els dits índex i mig de cada mà a la vora anterior i posterior dels ventres dels peroneals a nivell dels septes intermusculars que separen el compartiment anterior i posterior del lateral. Desplaça't intentant aprofundir en l'espai entre els compartiments per crear espai entre ells.

CARA POSTERIOR

Iniciem el treball a la planta del peu amb la persona en decúbit supí.

- **Activar / relaxar els costats del "triangle"**

- *Arc transversal distal*: activa aquest arc treballant a la base dels dits del peu portant els teus polzes dels extrems cap al centre ajudant a elevar-lo. Per relaxar-lo partirem de la part central (base del tercer dit) i ens anirem desplaçant cap al primer i cinquè dit per disminuir la curvatura d'aquest arc.
- *Arc longitudinal medial*: activa aquest arc treballant a la cara interna del peu, situa els teus polzes al taló i a la base del primer dit respectivament, i desplaça't cap al centre ajudant a elevar-lo. Per relaxar-lo partirem de la part central d'aquest arc, i ens anirem desplaçant cap al taló i la base del primer dit per disminuir la curvatura d'aquest arc.
- *Arc longitudinal lateral*: activa aquest arc treballant en la vora externa del peu, situa els polzes d'ambdues mans al taló i a la base del cinquè dit respectivament, i desplaça't cap al centre ajudant a elevar-lo. Relaxarem aquest arc partint de la part central, i ens anirem desplaçant cap al taló i la base del cinquè dit per estirar i disminuir la seva curvatura.

- **Escurçar / estirar la fàscia plantar**

Per estirar la fàscia plantar situarem els artells d'una mà a la base del calcani i amb l'altra portarem els dits de la persona cap a extensió màxima. Desplaça els artells en sentit distal dirigint-te cap a la base dels dits, realitza diversos passes per assegurar-te que cobreixes tota la planta del peu.

Per escurçar-la situarem els artells d'una mà a la base dels dits i amb l'altra portarem els dits cap a flexió màxima. Desplaça els artells en sentit proximal dirigint-te cap al calcani, realitza diversos passes per assegurar-te que recorres tota l'amplitud de la planta del peu.

- **Alliberar les cares lateral i medial del calcani**

Flexiona els dits índex d'ambdues mans i situa la cara radial de tots dos dits a la cara medial i lateral del calcani respectivament. En un primer passi, desplaça't distal i verticalment des de la cara superior del calcani fins a la planta del peu, tot seguit vés des dels mal·lèols a l'angle posteroinferior del calcani i finalment desplaça't des de la cara anterior del calcani fins a l'angle posterior del mateix. Les passades es realitzen sempre per les cares laterals del calcani mentre la persona realitza flexió plantar i dorsiflexió del peu.

Per realitzar les següents maniobres la persona se situarà en decúbit pron.

- **Alliberar el soli**

Començant just distal als còndils tibials, ens desplaçem distalment amb els tous del quart i cinquè dits per les cares laterals del soli, que sobresurten profundes al gastrocnemi, fins arribar a la inserció d'aquest múscul al tendó d'Aquil·les. També podem treballar aquest múscul entrant per la part central del tou de la cama i contactant-lo en la profunditat del gastrocnemi.

- **Alliberar el gastrocnemi**

Llisca, amb la cara dorsal de la primera falange de les dues mans, per la superfície del gastrocnemi pel seu ventre medial i lateral. Si el calcani es troba en inclinació interna les passades se centraran principalment en el ventre lateral, mentre que si es troba en inclinació externa haurem d'insistir sobre el ventre medial.

- **Alliberar la inserció del tendó d'Aquil·les**

Situarem els dits de les dues mans a la cara posterior del calcani. Mentre la persona manté una flexió dorsal del turmell, ens desplaçem en sentit proximal per les fibres més distals del tendó d'Aquil·les. Posarem especial atenció a la desviació en inclinació interna/externa del calcani per treballar amb especial atenció un aspecte o un altre d'aquest tendó.

CARA MEDIAL

- **Alliberar els tendons del T.D.G.**

Allibera les insercions distals del tibial posterior i els tendons del flexor propi del dit gros i comú dels dits treballant l'arc longitudinal intern a nivell del tars i la cara interna de mal·lèol tibial. Desenganxa els tendons del tibial posterior, flexor comú i propi del dit gros situant la punta del tou dels dits centrals de la mà a la cara posterior del mal·lèol intern, desplaça els tendons portant-los cap a posterior. Recorda que per al tendó del flexor propi del primer dit hauries d'anar més profund que per als dos anteriors.

- **Separar el compartiment profund de l'os de la tibia**

Situa el tou de l'índex o dit mig en la vora posterior de la cara medial de la tibia. Desplaça't per aquesta vora intentant crear espai entre la tibia i la musculatura del compartiment profund. Sigues molt gentil al principi, ja que aquesta zona pot ser altament sensible. Si la persona ho tolera, farem servir les articulacions interfalàngiques proximals per realitzar aquesta maniobra. Segons l'estat de l'arc intern realitzarem la passada en sentit proximal o distal.

- **Alliberar/activar el popliti**

Per alliberar al popliti, la persona estarà en decúbit pron i amb el genoll flexionat a 90°, ens situem lateral a la llitera a nivell del genoll i mirant cap a cranial. Col·loca els tres dits centrals de la mà més propera a la llitera a nivell de l'extrem distal del còndil intern tibial, per la seva cara posterior. Des de la profunditat del tendó del gastrocnemi medial, contacta amb la cara posterior del popliti. Demana-li a la persona que estengui lentament el genoll al mateix temps que desplaça el teixit miofascial del popliti cap a distal i medial.

Per activar-lo, la persona estarà en decúbit pron i amb el genoll en extensió, ens situem lateral a la llitera a nivell del genoll i mirant cap a cranial. Situem els dits igual a la maniobra anterior i li demanem que flexioni lentament el genoll mentre anem desplaçant el teixit miofascial del popliti vers a proximal i lateral.