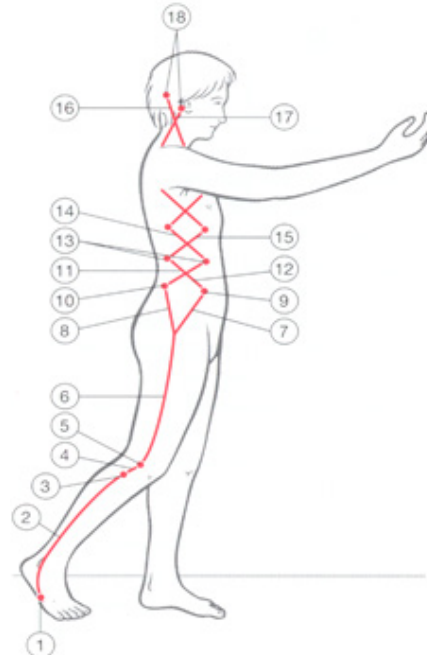


LÍNEA LATERAL (L.L.)

01. Base del 1º y 5º metatarsiano
02. Músculos peroneos
03. Cabeza del peroné
04. Ligamento anterior de la cabeza del peroné
05. Cóndilo tibial lateral
06. Banda iliotibial
07. Glúteo medio - TFL
08. Glúteo mayor
09. EIAS - Cresta iliaca - EIPS
10. Oblicuo abdominal interno y externo
11. Costillas
12. Intercostales externos e internos
13. ECM
14. Esplenio
15. Protuberancia occipital/Apófisis mastoides



PERSPECTIVA

La L.L. atraviesa los laterales del cuerpo desde el punto central y lateral del pie, alrededor de la cara externa del tobillo, subiendo hacia la cara lateral de la pierna y muslo y pasa a lo largo del tronco como un entramado hasta el cráneo, por la región de la oreja.

FUNCIÓN POSTURAL

La función postural de la L.L. es conectar y equilibrar la parte anterior y posterior, y bilateralmente, equilibrar los lados izquierdo y derecho. La L.L. también media fuerzas con las otras líneas superficiales (la L.F.S., la L.P.S., las líneas de los brazos y la Línea Espiral).

FUNCIÓN MOTRIZ

La L.L. participa creando flexión lateral en el cuerpo, abducción de cadera y eversión del pie, pero también trabaja como freno elástico para movimientos rotatorios y laterales del tronco.

SESIÓN 3

OBJETIVOS

- Abrir los costados del cuerpo

- Conectar la cara anterior con la posterior
- Abrir la respiración por los costados
- Conectar la cintura pélvica con la escapular
- Ensanchar en sentido anteroposterior
- Liberar los brazos desde su base (la cintura escapular)

- Activar los estabilizadores del cuerpo

- Equilibrar los oblicuos en la cara lateral
- Equilibrar el “deltoides pélvico”

- Despertar el núcleo del cuerpo a través de la caja torácica

- Liberar la primera costilla a través de los escalenos
- Liberar la doceava costilla a través del cuadrado lumbar

ESTRATEGIAS

- Liberar los tejidos de:

- Aponeurosis plantar lateral del arco longitudinal externo
- Peroneos
- La banda iliotibial y el grupo abductor (TFL y glúteos)
- Cresta iliaca
- Los abdominales oblicuos
- Los intercostales laterales y la fascia de la caja torácica
- La cara lateral del cuello (escalenos) y la cintura (cuadrado lumbar)
- Dorsal ancho, pectorales, trapecio y deltoides
- Manguito de los rotadores

APLICACIÓN

- 3ª Sesión: L.L.

- Lectura corporal
 - o Análisis postural
 - o Comparar ambas líneas laterales
 - o Evaluación de la amplitud del movimiento => Flexión lateral del tronco, en bipe destación y llevando las manos, pegadas al muslo, hacia distal.
 - o Evaluación de la respiración

- Creación de una estrategia

- ¿Dónde hay una mayor restricción?
 - o Piernas
 - o Cadera
 - o Espalda
 - o Hombros
 - o Cuello

- ¿Necesitan los tejidos de la L.L. ser subidos o aposentados?
- Piernas en “X” o en “O” : ¿dónde necesita la cuerda de arco ser estirada?
- Empezar en la cresta iliaca y decidir si es mejor dirigirse hacia los pies o ascender hasta el cuello
 - o Dedicar más tiempo a las zonas con más restricción
 - o Aplica Elongación en el músculo con más restricción
 - o 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”

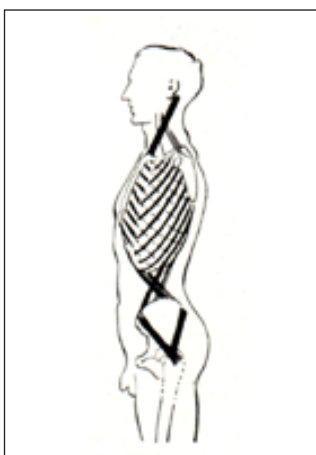
En orden ascendente, la Sesión 3 puede / debería incluir:



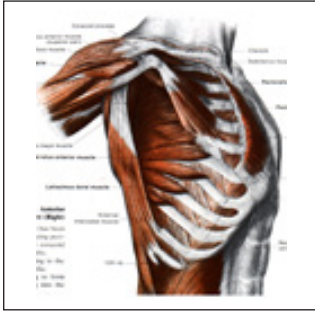
- Ensanchar el arco lateral
- Abrir fascia superficial crural peroneal
- Liberar los septos fasciales intermusculares
- Limpiar la inserción de la banda iliotibial
- *Movimiento principal: flexión dorsal y plantar*



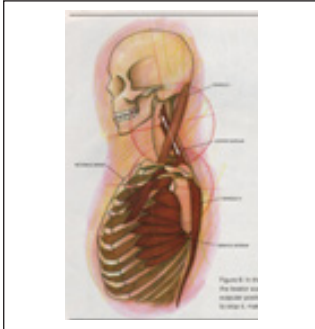
- “Limpiar” las crestas
- Deltoides pélvico
- Liberar la banda iliotibial
- TFL
- Glúteo mayor
- Glúteo medio
- Glúteo menor
- Equilibrar la banda iliotibial
- *Movimiento principal: flexión/extensión de cadera*



- “Limpiar” las crestas
- Vacía lateral de los abdominales
- Liberar la fascia lateral de las costillas
- Trabajo individual de intercostales
- Serrato posteroinferior
- Cuadrado lumbar
 - o Liberar el tabique fascial
 - o Liberar la 12ª costilla
 - o Tracción posterior del cuadrado lumbar
- *Movimiento principal: respiración, elevación del brazo o inclinación pélvica, según sea necesario.*



- Deltoides
- Dorsal ancho
- Supraespinoso
- Infraespinoso
- Serrato anterior
- “Limpiar” la axila
- Subescapular/pectoral menor
- *Movimiento principal: abducción, extensión, flexión de hombro*



- ECM
- Liberar los tres escalenos
o Trabajo específico en los escalenos
- Trapecio superior
- Esplenio de la cabeza
- *Movimiento principal: rotación medial del húmero, flexión/ extensión de codo*

- **Obtén el retorno de la persona**

- ¿Cómo siente su cuerpo durante los paseos a lo largo de la sesión?
- ¿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

- **Cuadrado lumbar en la última costilla**

Con la persona tumbada de lado, nos situaremos detrás de su espalda, a nivel de la cintura y le pediremos que inspire llevando el aire hacia la parte posterior e inferior de las costillas. Sitúa las yemas del índice o dedo medio de la mano más alejada de la camilla en el borde inferior de la doceava costilla, justo por su extremo lateral.

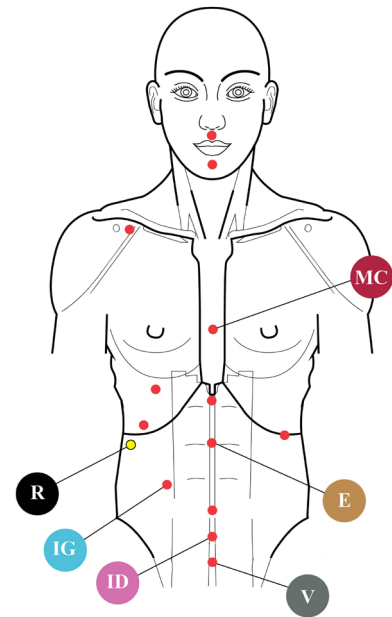
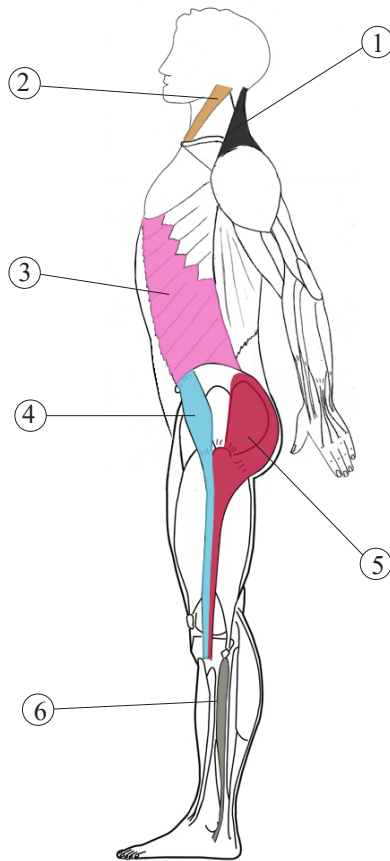
Recorre la inserción del cuadrado lumbar en esta costilla desplazándote en sentido medial mientras sientes cómo la persona llena de aire esa zona; en caso contrario, guíala para que pueda “despertar” esta parte de la espalda.

- **Trabajo específico en los escalenos**

Una vez realizado el pase de los escalenos, vamos a realizar un trabajo específico en cada uno de ellos: sitúa el índice y dedo medio en el borde medial del escaleno a trabajar, cerca de la clavícula, y ejerce una progresiva tracción hacia lateral hasta que notes el límite elástico del músculo. A partir de este punto, y sin soltar la presión, desplázate hacia craneal hasta llegar a las apófisis transversas. Repite la maniobra con el resto de los escalenos.

Sesión 3

CADENA LATERAL



1. **R** -- Trapecio Superior
2. **E** -- ECM/ Flexores del Cuello
3. **ID** -- Abdominales
4. **IG** -- TFL
5. **MC** -- Glúteo Mayor y Mediano
6. **V** -- Peroneos

TRAPECIO SUPERIOR

Metáfora: ¿Sientes que tu cabeza no está en su sitio? ¿Tienes dificultad para “ver claramente” o mantener tu cabeza en su sitio, L/F?

FLEXORES ANTERIORES DEL CUELLO

Metáfora: ¿Estás teniendo problemas para mantener tu cabeza erguida, L/F? ¿Estás mirando las cosas uniformemente, o estás torcido hacia un lado? ¿Has sufrido algún tipo de latigazo, L/F? ¿Cómo te afecta el aire? ¿Está rancio, fresco, apesoso o fragante, L/F? ¿Está tu cabeza/vida, bloqueada, L/F, o sientes que una brisa pura te aclara la cabeza?

ABDOMINALES OBLICUOS

Metáfora: ¿Qué estás haciendo que no te permite mantener la postura que más te conviene, L/F? ¿Cuál es, en general, tu actitud hacia la vida, equilibrada o desequilibrada? ¿Sientes que estás cumpliendo con tu propósito vital diario? ¿Qué te resulta difícil de absorber o te da dolor de vientre, FEME? ¿Qué te inhibe la libre respiración, L/F?

TENSOR DE LA FASCIA LATA

Metáfora: ¿Sientes que tienes poder e impulso al caminar o correr por la vida? ¿Puedes abrir tus piernas y seguir reteniendo poder/control, L/F? ¿Tiendes a tirar la casa por la ventana, o te aferras a material o cosas que necesitan eliminarse?

GLÚTEO MEDIO

Metáfora: ¿Con qué pequeñas cosas estás tropezando o chocando? ¿Tienes alguna dificultad en mantener tus piernas separadas, L/F? ¿Estás haciendo montañas de granos de arena o haciendo granos de arena de montañas?

GLÚTEO MAYOR

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?

PERONEOS

Metáfora: ¿Estás dando pasos en falso, L/F? ¿Sientes que estás seguro y que puedes caminar con libertad o necesitas vigilar tus pasos? ¿Estás siendo demasiado cauteloso, dando demasiados pasos en falso?