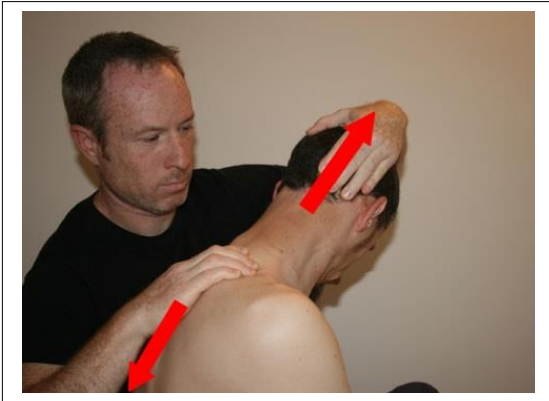


ELONGACION FASCIAL DE TRONCO Y EXTREMIDAD SUPERIOR

ESPLENIO



Con la persona sentada en la camilla, le pediremos que realice una flexión dorsal y cervical, ayudándole con **toques**, para mostrarle la dirección correcta de las espinosas. Una vez en flexión, dejaremos que sea la gravedad la que actúe sobre la cabeza, pidiendo que relaje la musculatura y realice una rotación contralateral.

Nosotros nos colocaremos en el lado contrario al que queremos trabajar, colocando las yemas de los dedos de la mano caudal paralelas al borde lateral de las espinosas de D1 a D4. La otra mano estará situada en la zona de inserción proximal del esplenio, en la zona occipital.

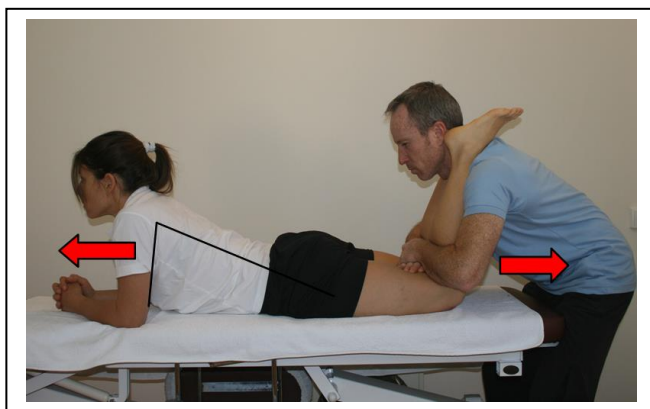
Le pediremos que para conseguir la elongación realice una flexión de la cabeza, procurando “crecer”, mientras nosotros realizamos una tracción excéntrica de las dos manos en direcciones contrarias ayudando a la elongación y manteniendo esta posición para que pueda relajar y soltar el peso de la cabeza.

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

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

C-: Pediremos la rotación hacia el lado contrario y la extensión de cabeza y cuello.

CADENA ANTERIOR: ABDOMEN Y FASCIA ESTERNAL

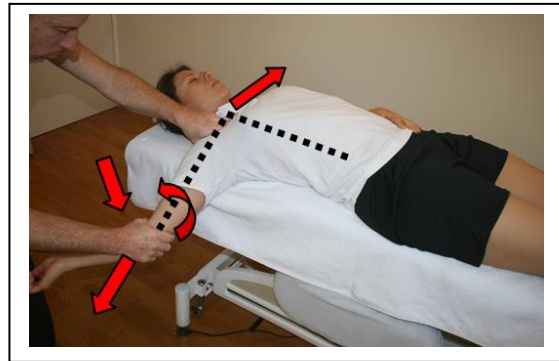
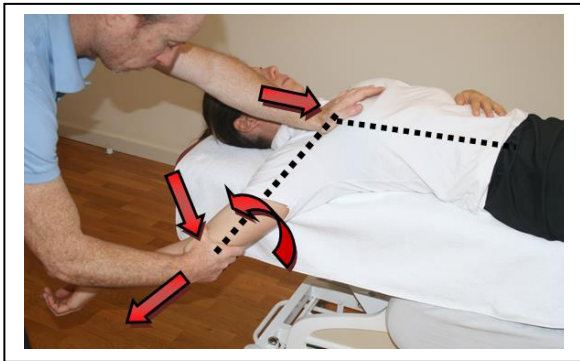


Realizaremos el ejercicio con la persona en decúbito prono, situándonos al pie de la camilla.

Pediremos que coloque las manos juntas, justo debajo del mentón, con los codos abiertos y perpendiculares al cuerpo. Con las rodillas flexionadas y situadas cerca del borde de la camilla, colocaremos el dorso de los dos pies encima de nuestros hombros a la vez que sujetamos por detrás de sus rodillas con la cara anterior de nuestros antebrazos

Pediremos que junte las rodillas (*si es necesario, colocaremos un grueso entre ellas para que le sea más fácil*), a la vez que con los codos quiere “avanzar” por la camilla, procurando alejar el esternón del pubis. Todo esto durante la inhalación, de manera que la caja torácica se expanda, a la vez que se elonga el recto abdominal. El terapeuta mantendrá en punto fijo las rodillas, pudiendo realizar una ligera tracción, sinó se ve comprometida la zona lumbar. **Es muy importante no mantener la posición de hiperextensión desde la musculatura erectora y lumbar, ya que provocaríamos un estrés excesivo.** Nos mantendremos en esta posición durante los periodos de Relajación, C+ y C-.

MUSCULATURA PECTORAL



Con la persona en decúbito supino, procuraremos que se sitúe al borde lateral de la camilla, permitiendo que su hombro quede sin contacto en ella. Nos situaremos a su lado, mirando hacia caudal. Sujetaremos su brazo por los cóndilos con la mano más distal, llevándolo hacia una abducción de 90° o 120ª según la porción que queramos trabajar, y por su propio peso realizará una ligera extensión con la ayuda de la gravedad. Situaremos la zona hipotenar de la mano más proximal encima de la zona de inserción del pectoral mayor clavicular o sobre las fibras más superiores o inferiores del esternal, dependiendo de la porción del pectoral mayor a trabajar.

Realizaremos una tracción del húmero con una rotación externa y lo acompañaremos hacia la extensión. Mientras, con la mano proximal, intentamos mantener y llevar hacia la dirección contraria el tejido fascial. Nos mantendremos en esta posición durante los periodos de Relajación, C+ y C-.

C+: Pediremos la aducción del húmero en la dirección contraria a los grados de extensión desde donde se empieza la contracción.

C-: Pediremos la abducción en la dirección del estiramiento.

LINEA ESPIRAL: oblicuo interno y externo y serrato



Colocaremos a la persona en decúbito lateral, dejando la línea espiral que deseamos elongar orientada hacia arriba, de manera que nos permitirá la rotación del tronco en la dirección de su estiramiento.

Sujetaremos el muslo de la pierna que apoya en la camilla, llevándolo a extensión, mientras mantiene la otra cadera en una flexión aproximada de 90°. A la vez, con la otra mano plana colocada sobre la parrilla costal del lado contrario a la pierna que sujetamos, ayudaremos a la rotación del tronco, mientras desplazamos el tejido de la línea espiral en dirección oblicua.

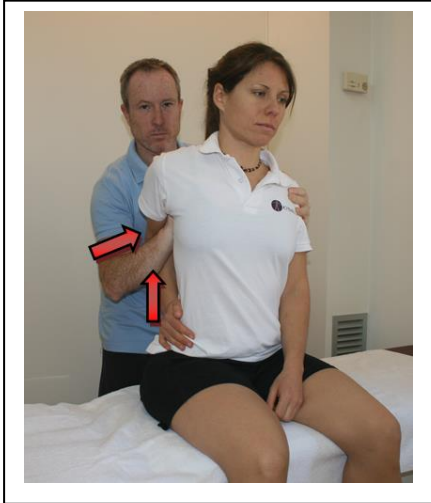
Pediremos que sitúe su mano igualmente plana en la misma parrilla costal, de manera que su codo colgará dejando caer la escápula y estirando el serrato.

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

C+: Pediremos la rotación hacia la posición neutra.

C-: Pediremos que aumente la rotación del estiramiento.

SERRATO



Sentados o en decúbito lateral, le pediremos que coloque la palma de la mano en la zona costal, intentando aproximar el borde interno de la escápula a la columna de forma pasiva. Nos mantendremos en esta posición durante los periodos de Relajación, C+ y C-.

C+: Pediremos que lleve la escápula hacia anterior.

C-: Pediremos la contracción del romboidees y trapecio medio.

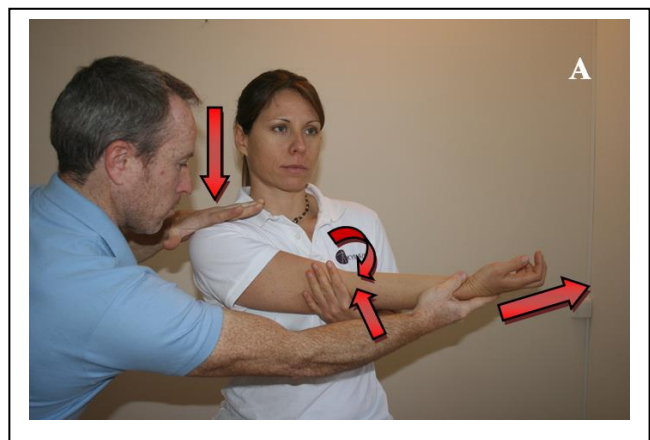
ROMBOIDES Y TRAPPECIO MEDIO

Sentados o en decúbito supino, llevaremos el húmero en aducción y rotación externa. Mientras con una mano fijamos el hombro hacia descendente, con la otra mano realizaremos una tracción.

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

C+: Pediremos que haga una abducción del húmero y que acerque la escápula hacia la columna.

C-: Pediremos la activación del pectoral y el serrato.



En la imagen A, mantenemos las cervicales en posición neutra, mientras que en la B, pediremos una rotación contralateral, para alejar las espinosas del borde interno de la escápula. Nos mantendremos en esta posición durante los periodos de Relajación, C+ y C-.

Repetiremos las C+ y C- de la imagen A Con la otra mano llevaremos el fémur hacia rotación interna y una ligera abducción.

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

C+: Pediremos la flexión de cadera y la rotación externa de fémur.

C-: Pediremos la activación de los glúteos con rotación interna de fémur.

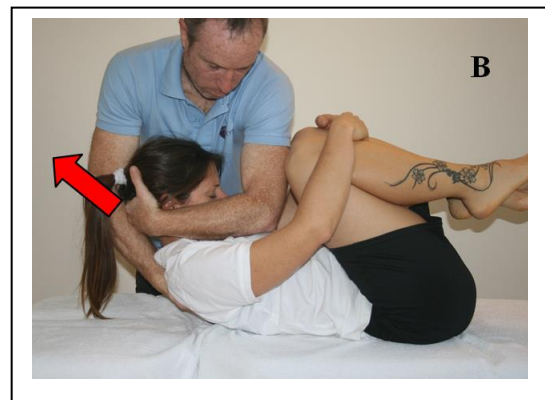
ROTADORES INTERNOS: Subescapular, pectoral y deltoides anterior

Con la persona en decúbito supino, procuraremos que se sitúe en el borde de la camilla, permitiendo que la escápula que queremos trabajar quede libre de contacto con la camilla. Llevaremos el húmero hacia retropulsión, una vez encontremos la resistencia, lo llevaremos a rotación externa, procurando mantener el codo en la posición antes descrita. Desde esta posición, buscaremos la tensión dentro de la comodidad, la camilla mantendrá el punto fijo del tórax, mientras nosotros mantenemos el codo y el antebrazo.



Nos mantendremos en esta posición durante los periodos de Relajación, C+ y C-.
 C+: Pediremos la rotación interna del húmero, más la aducción de éste.
 C-: Pediremos la rotación externa de húmero, más la abducción.

LINEA POSTERIOR PARA VERTEBRAL



Como vemos en las dos imágenes, la persona estará en decúbito supino. Dependiendo de qué tramo queremos trabajar, nos colocaremos sujetando sus rodillas (A) y, con la otra mano plana en el sacro, traccionaremos con las yemas en dirección caudal, a la vez que realizaremos una flexión lumbar.

En la imagen B, vemos como es la persona la que mantiene las rodillas y la cadera en flexión, mientras nosotros colocamos la mano más craneal debajo de su musculatura paravertebral dorsal y la otra mano debajo del cuello y occipital, manteniendo la flexión cérvico/dorsal y realizando una ligera tracción hacia craneal. Nos mantendremos en esta posición durante los periodos de Relajación, C+ y C-.

C+: Pediremos la intención de rectificar la flexión del tronco, realizando una ligera fuerza contra nuestras manos.

C-: Pediremos una activación abdominal y una ligera flexión de cabeza.

PECTORAL MENOR y TRÍCEPS



Con la persona en decúbito supino, nos colocaremos en el cabezal de la camilla. Le pediremos que acomode las escápulas en una posición de encaje, de manera que se acerquen a la columna, y que sitúe las manos debajo de la zona cérvico-dorsal, mientras sujetamos la parte posterior de sus brazos, cerca del olécranon.

Llevaremos sus codos hacia distal, generando una tracción de éstos, que a la vez arrastrarán las escápulas, las costillas y el recto abdominal.

Si se produce una hiperlordosis, podemos colocar un grueso entre las rodillas, manteniendo éstas en semiflexión. Pediremos durante el ejercicio que apriete una pierna contra la otra, activando los aductores y fijando el pubis.

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

C+: Pediremos la flexión del húmero, la extensión de codo y una ligera tensión abdominal.

C-: Pediremos que lleve las escápulas hacia atrás.

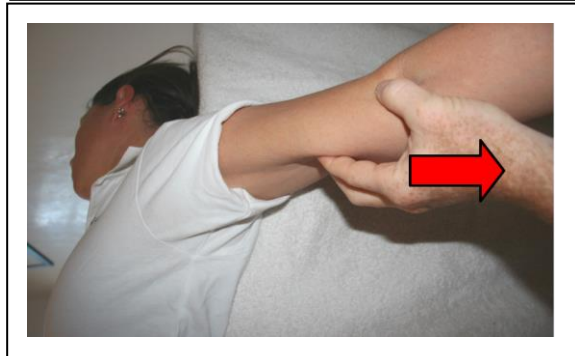
CORACOBRAQUIAL

Con la persona en decúbito supino situada en el borde de la camilla, y permitiendo que la articulación glenohumeral a trabajar quede libre del contacto con la camilla, llevaremos el húmero hacia abducción y ligera retropulsión con rotación interna. Desde este punto vamos a realizar una ligera tracción del tejido fascial del músculo coracobraquial en dirección caudal, con la yema de los dedos de la mano craneal.

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

C+: Pediremos la aducción y flexión de húmero

C-: Pediremos una suave abducción en la dirección de la posición inicial, sin aumentar demasiado la retropulsión.



BÍCEPS BRAQUIAL



Con la persona en decúbito supino, se situará en el borde de la camilla, permitiendo que la articulación glenohumeral que queremos trabajar quede libre de contacto con la camilla.

Desde esta posición dejaremos caer el brazo, con el codo flexionado, hacia la retropulsión.

Hallaremos el límite elástico de la articulación glenohumeral, al cual no superaremos. Entonces realizaremos la extensión de codo, junto a la pronación del antebrazo, pudiendo acabar el movimiento con una tracción de húmero y radio.

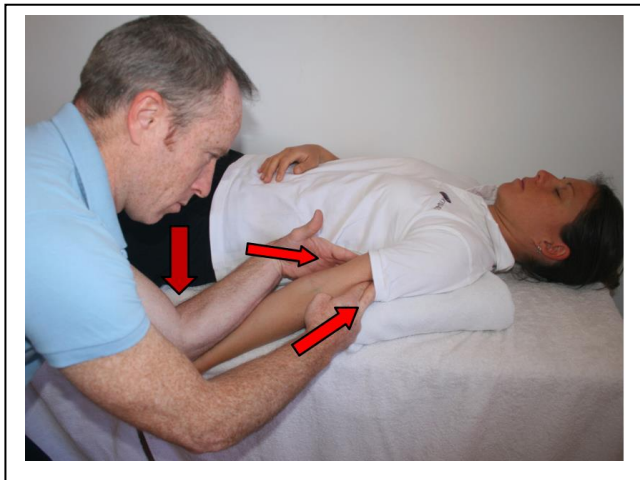
Nos mantendremos en esta posición durante los periodos de Relajación, C+ y C-.

C+: Pediremos una flexión del hombro y también del codo.

C-: Pediremos la extensión del codo y la retropulsión de húmero.

BRAQUIAL

Con la persona en decúbito supino, colocaremos su brazo paralelo al cuerpo, en posición anatómica. Situaremos un pequeño grosor debajo de su húmero, entre el tríceps y la camilla, permitiendo de esta manera una ligera hiperextensión del codo. Desde este punto buscaremos el límite elástico articular, al cual no superaremos, y con el 2º y 3º dedo de las dos manos, situados en las caras laterales del braquial, realizamos un desplazamiento del tejido fascial en dirección craneal.



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

C+: Pediremos sólo la flexión de codo.

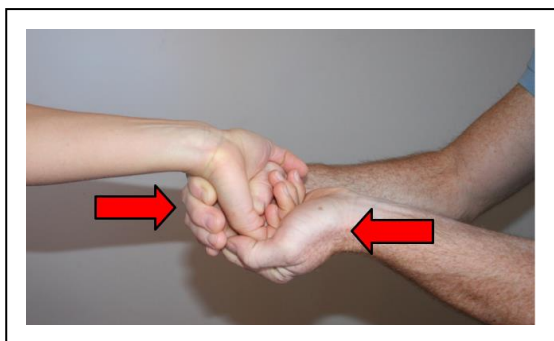
C-: Pediremos sólo la extensión de codo.

FLEXORES DEL CARPO



Podemos trabajar con la persona tumbada en decúbito supino, o sentada en una silla.

Realizaremos la extensión del codo y de muñeca, procurando mantener los dedos flexionados, para relajar sus tendones. Desde esta posición realizaremos una tracción del carpo en dirección caudal, para descoaptar ligeramente la articulación radiocarpiana.



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

C+: Pediremos que realice la flexión del carpo

C-: Pediremos que realice la extensión del carpo

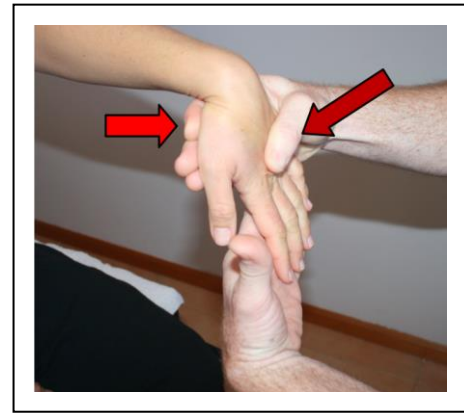
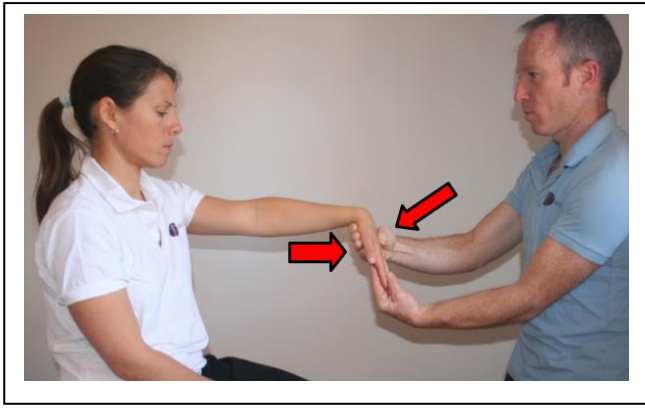
EXTENSORES DEL CARPO

Podremos trabajar con la persona en decúbito supino, o sentada en una silla. Realizaremos la extensión del codo, la flexión de la muñeca y una ligera pronación del antebrazo. Desde esta posición, mantendremos los dedos extendidos para que así sus tendones estén relajados y realizaremos una tracción en dirección caudal, descoaptando ligeramente la articulación radiocarpiana.

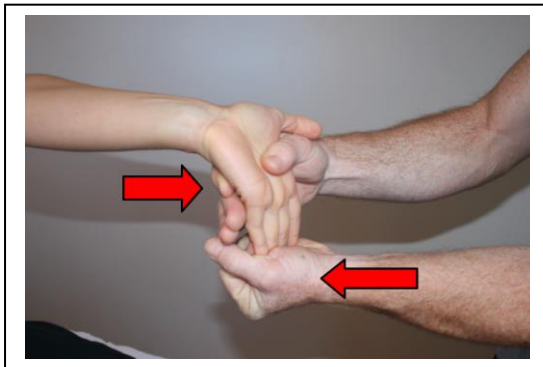
Nos mantendremos en esta posición durante los periodos de Relajación, C+ y C-.

C+: Pediremos que realice la extensión del carpo

C-: Pediremos que realice la flexión del carpo



FLEXORES DE LOS DEDOS

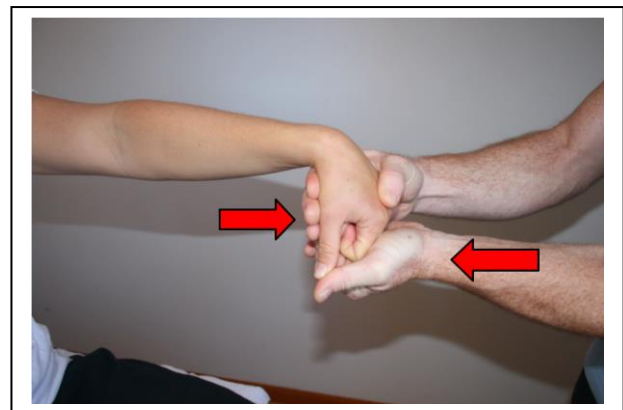


Podremos trabajar con la persona en decúbito supino, o sentada en una silla. Con el codo extendido, realizaremos primero la extensión de los dedos seguido de la extensión de la muñeca. Podremos trabajar todos los dedos a la vez, o el número de ellos que deseemos, evitando la extensión de los que no se quieran trabajar.

Nos mantendremos en esta posición durante los periodos de Relajación, C+ y C-.
 C+: Pediremos que realice la flexión de los dedos implicados en el estiramiento.
 C-: Pediremos que realice la extensión de los dedos y del carpo.

EXTENSORES DE LOS DEDOS

Podremos trabajar con la persona en decúbito supino, o sentada en una silla. Con el codo extendido, realizaremos primero la flexión de los dedos, seguido de la flexión del carpo, pudiendo trabajar todos los dedos a la vez, o el número de ellos que deseemos, evitando la flexión de los que no se quieran trabajar.



Nos mantendremos en esta posición durante los periodos de Relajación, C+ y C-.
 C+: Pediremos que realice la extensión de los dedos implicados en el estiramiento.
 C-: Pediremos que realice la flexión de los dedos y del carpo.