

MANIOBRAS DE LA PIERNA Y PIE

CARA ANTERIOR

- **Abrir canales entre metatarsos**

Desliza tus dedos entre los tendones de la musculatura extensora, mientras la persona realiza flexo-extensión de los dedos, comprueba que todos los dedos se mueven con soltura mientras deslizas tus dedos desde las cabezas metatarsianas hasta la cara anterior del tobillo. Libera los tendones de los dedos que están limitados.

- **Retináculo / levantar la capa del tendón**

Mientras la persona realiza flexo-extensión del tobillo pasaremos los dedos sobre los retináculos para liberarlos de los tendones del compartimento anterior. Libera, si fuera necesario, de forma individual, los tendones.

- **Fascia crural de la tibia, tibial anterior - por la arista**

Deslízate, con la cara dorsal de la primera falange, por la superficie del tibial anterior y por la cara interna de la tibia, despegando la fascia del hueso. Puedes repetir el pase, usando uno o dos dedos, pasando por el espacio comprendido entre el tibial anterior y la arista tibial.

- **Tibial anterior - tendón sub-ventral**

Usa las articulaciones interfalángicas proximales para llegar a la profundidad del vientre de este músculo y trabajar el tendón subyacente.

- **Liberar los cóndilos femorales y mesetas tibiales**

Sitúa el dorso de la primera falange de los últimos cuatro dedos a nivel de la línea interarticular de la rodilla, por su cara lateral. Desplaza el tejido que recubre la cara lateral de la rodilla, pudiendo llevarlo hacia craneal o distal, según sea el caso.

CARA LATERAL

- **Ensanchar el arco lateral**

Con la persona en decúbito lateral con el maléolo lateral mirando al techo y el pie a trabajar apoyado en la camilla. Sitúa la primera articulación interfalángica del índice de ambas manos justo en el borde inferior del cuboides (espacio entre la tuberosidad del quinto MTT y la cara anterior del calcáneo). Separa los dedos entre sí dirigiéndolos hacia el calcáneo y la tuberosidad del quinto MTT respectivamente.

- **La fascia superficial crural peroneal**

Situado justo distal a la cabeza del peroné, deslízate con la cara dorsal de la primera falange de una mano por la superficie de los peroneos largo y corto, mientras la persona realiza un movimiento de supinación-pronación con el pie. Esta maniobra también se puede realizar en sentido ascendente, partiendo de la cara externa del pie. Usaremos la yema de los dedos para liberar al tendón del peroneo corto del retináculo extensor.

- **Libera los septos fasciales intermusculares**

Sitúa los dedos índice y medio de cada mano en el borde anterior y posterior de los vientres de los peroneos, a nivel de los septos intermusculares que separan el compartimento anterior y posterior del lateral. Desplázate intentando profundizar en el espacio entre los compartimentos para crear espacio entre ellos.

CARA POSTERIOR

Iniciamos el trabajo en la planta del pie con la persona en decúbito supino.

- **Activar/relajar los lados del “triángulo”**

- *Arco transversal distal*: activa este arco trabajando en la base de los dedos del pie llevando tus pulgares de los extremos hacia el centro ayudando a elevarlo. Para relajarlo partiremos de la parte central (base del tercer dedo) y nos iremos desplazando hacia el primer y quinto dedo para disminuir la curvatura de este arco.
- *Arco longitudinal medial*: activa este arco trabajando en la cara interna del pie, sitúa tus pulgares en el talón y en la base del primer dedo respectivamente, y desplázate hacia el centro ayudando a elevarlo. Para relajarlo partiremos de la parte central de este arco, y nos iremos desplazando hacia el talón y la base del primer dedo para disminuir la curvatura de este arco.
- *Arco longitudinal lateral*: activaremos este arco trabajando en el borde externo del pie, sitúa los pulgares de ambas manos en el talón y en la base del quinto dedo respectivamente, y desplázate hacia el centro ayudando a elevarlo. Relajaremos este arco partiendo de la parte central, y nos iremos desplazando hacia el talón y la base del quinto dedo para estirarlo y disminuir su curvatura.

- **Acortar/estirar la fascia plantar**

Para estirar la fascia plantar situaremos los nudillos de una mano en la base del calcáneo y con la otra llevaremos los dedos de la persona hacia extensión máxima. Desplaza los nudillos en sentido distal dirigiéndote hacia la base de los dedos, realiza varios pases para asegurarte que cubres toda la planta del pie.

Para acortarla situaremos los nudillos de una mano en la base de los dedos y con la otra llevaremos los dedos hacia flexión máxima. Desplaza los nudillos en sentido proximal dirigiéndote hacia el calcáneo, realiza varios pases para asegurarte que recorres toda amplitud de la planta del pie.

- **Liberar las caras lateral y medial del calcáneo**

Flexiona los dedos índices de ambas manos y sitúa la cara radial de ambos dedos en la cara medial y lateral del calcáneo respectivamente. En un primer pase, desplázate distal y verticalmente desde la cara superior del calcáneo hasta la planta del pie, acto seguido ve desde los maléolos al ángulo postero-inferior del calcáneo y finalmente deslízate desde la cara anterior del calcáneo hasta el ángulo posterior del mismo. Los pases se realizan siempre por las caras laterales del calcáneo mientras la persona realiza flexión plantar y dorsiflexión del pie.

Para realizar las siguientes maniobras la persona se situará en decúbito prono.

- **Liberar el sóleo**

Empezando justo distal a las mesetas tibiales, nos desplazamos distalmente con las yemas del cuarto y quinto dedos por las caras laterales del sóleo, que sobresalen profundo al gastrocnemio, hasta llegar a la inserción de este músculo en el tendón de Aquiles. También podemos trabajar este músculo entrando por la parte central de la pantorrilla y contactándolo en la profundidad del gastrocnemio.

- **Liberar el gastrocnemio**

Deslízate, con la cara dorsal de la primera falange de ambas manos, por la superficie del gastrocnemio por su vientre medial y lateral. Si el calcáneo se halla en inclinación interna los pases se centrarán principalmente en el vientre lateral, mientras que si se halla en inclinación externa deberemos insistir sobre el vientre medial.

- **Liberar la inserción del tendón de Aquiles**

Situaremos los dedos de ambas manos en la cara posterior del calcáneo. Mientras la persona mantiene una flexión dorsal del tobillo, nos deslizamos en sentido proximal por las fibras más distales del tendón de Aquiles. Pondremos especial atención a la desviación en la inclinación interna/externa del calcáneo para trabajar de forma específica un aspecto u otro de este tendón.

CARA MEDIAL

- **Liberar los tendones del T.D.G.**

Libera las inserciones distales del tibial posterior y los tendones del flexor propio del dedo gordo y común de los dedos trabajando el arco longitudinal interno a nivel del tarso y la cara interna del maléolo tibial. Despega los tendones del tibial posterior, flexor común y propio del dedo gordo situando la punta de la yema de los dedos centrales de la mano en la cara posterior del maléolo interno, desplaza los tendones llevándolos hacia posterior. Recuerda que para el tendón del flexor propio del primer dedo deberías ir más profundo que para los dos anteriores.

- **Separar el compartimento profundo del hueso de la tibia**

Sitúa la yema del índice o dedo medio en el borde posterior de la cara medial de la tibia. Desplázate por este borde intentando crear espacio entre la tibia y la musculatura del compartimento profundo. Sé muy gentil al principio, pues esta zona puede ser altamente sensible. Si la persona lo tolera, usaremos las articulaciones interfalángicas proximales para realizar esta maniobra. Según el estado del arco interno realizaremos el pase en sentido proximal o distal.

- **Liberar/Activar el poplíteo**

Para liberar al poplíteo, la persona estará tumbada en decúbito prono con la rodilla flexionada a 90°, nos situamos lateral a la camilla a nivel de la rodilla y mirando hacia craneal. Coloca los tres dedos centrales de la mano más próxima a la camilla a nivel del extremo distal de la meseta interna tibial, por su cara posterior. Desde la profundidad del tendón del gastrocnemio medial, contacta con la cara posterior del poplíteo. Pídele a la persona que extienda lentamente la rodilla al tiempo que desplazas el tejido miofascial del poplíteo hacia hacia distal y medial.

Para activarlo, la persona estará en decúbito prono con la rodilla en extensión, nos situamos lateral a la camilla y mirando hacia craneal. Situamos los dedos igual que para la maniobra anterior y le pedimos que flexione lentamente al rodilla mientras vamos desplazando el tejido fascial del poplíteo hacia proximal y lateral.