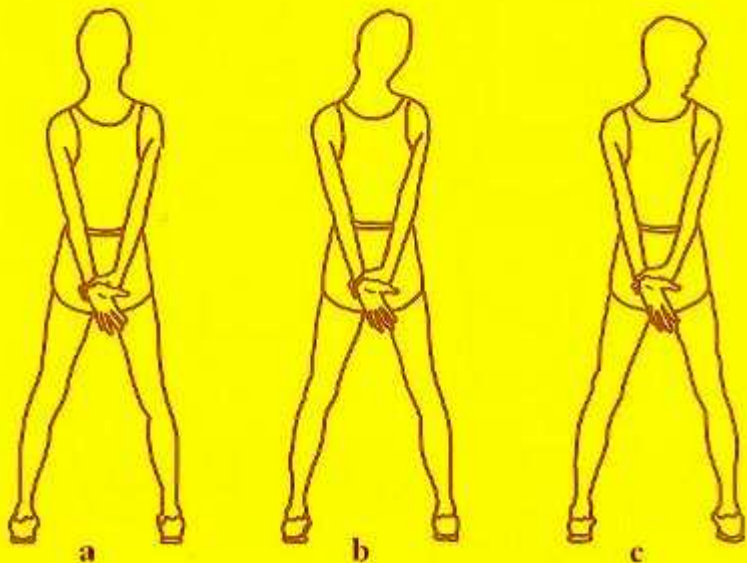
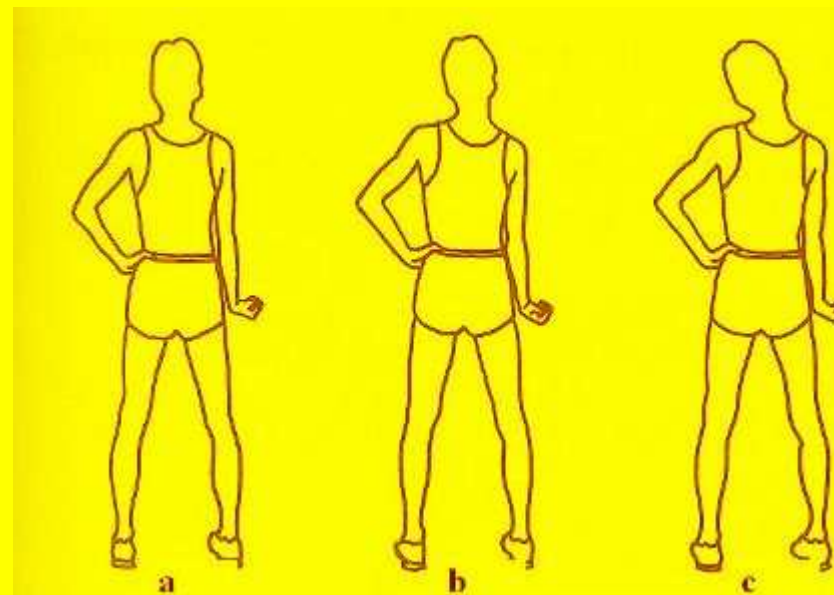


## CUELLO



### Músculos de la nuca y trapecio superior

*Trapezio superior, lado izquierdo, por presa de la mano por detrás, a) Manos tras los glúteos, muñeca izquierda asida por la mano derecha, palma izquierda dirigida hacia atrás y pies paralelos y ligeramente más separados que la pelvis, para asegurar la estabilidad del tronco. Aplanar la nuca tirándola hacia arriba, flexionando el mentón, b) Tirar la muñeca izquierda hacia abajo y subir la oreja izquierda hacia arriba, lentamente para abrir al máximo el espacio temporoescapular izquierdo, c) Añadir una rotación de la cabeza hacia la derecha y luego a la izquierda (no ilustrado), manteniendo la inclinación en b. Entonces se estirarán sucesivamente el esplenio-complejo y los escalenos. Encadenar inmediatamente por un estiramiento contralateral para activar la musculatura que acaba de ser sometida a tensión por sus antagonistas.*



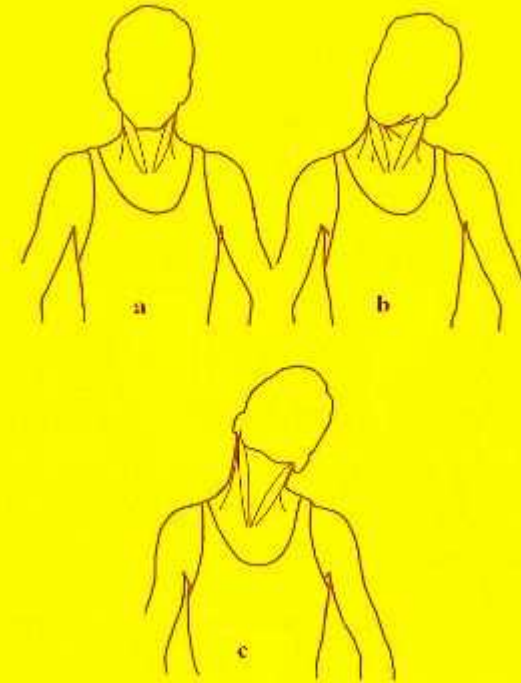
### Músculos de la nuca y trapecio superior

*Trapezio superior, esplenio, complejo y escalenos, lado derecho, a) Pies paralelos, ligeramente más separados que la pelvis, muñeca derecha on flexión-pronación, dedos flexionados dentro de la palma y antebrazo fijo contra la cadera. Aplanar la nuca tirándola hacia arriba, flexionando el mentón, b) Empujar el dorso de la muñeca hacia abajo sin inclinar el tronco, c) Subir la oreja lentamente hacia arriba. En este ejercicio y el anterior, hay que insistir sobre la consigna de «subir la oreja hacia arriba» que dará al paciente el impulso de abrir el espacio témporo-escapular, más que si se le pide inclinar la cabeza hacia un lado. Subir la oreja hacia arriba comprende una tracción axial automática y despegamiento cervical; inclinar la cabeza provoca un hundimiento doloroso. Los ejercicios 80 y 81 se pueden realizar en posición sedente, con los pies planos en el suelo y el sujeto erguido por encima de sus isquiones.*



### Región anterolateral del cuello: Músculo cutáneo del cuello y aponeurosis cervical superficial

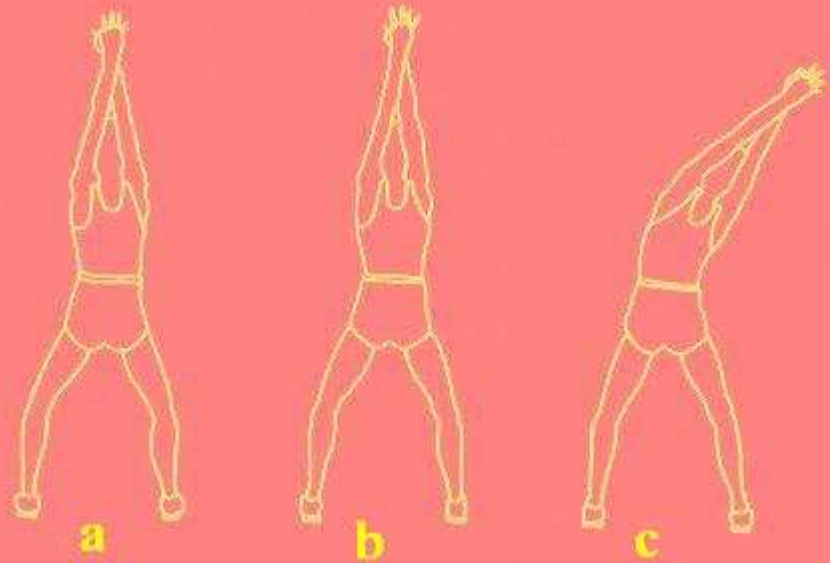
*Músculo cutáneo del cuello y aponeurosis cervical superficial (lado derecho).* Manos colocadas tras la espalda como en el ejercicio 80 y muñeca derecha asida por la mano izquierda. En un primer tiempo aplanar la nuca, subiendo el vórtice y entrando el mentón, y tirar de la muñeca derecha hacia abajo, con el tronco on bloque. En un segundo tiempo, subir la oreja derecha hacia arriba para abrir el espacio témporo-escapular. En un tercer tiempo, elevar lentamente el mentón adelantando ligeramente la mandíbula. Únicamente se ilustra la posición final del ejercicio. Éste se puede realizar de pie, con los pies paralelos o en posición sedente por encima de los ísquiones.



### Región anterolateral del cuello: Esternocleidomastoideo y escalenos

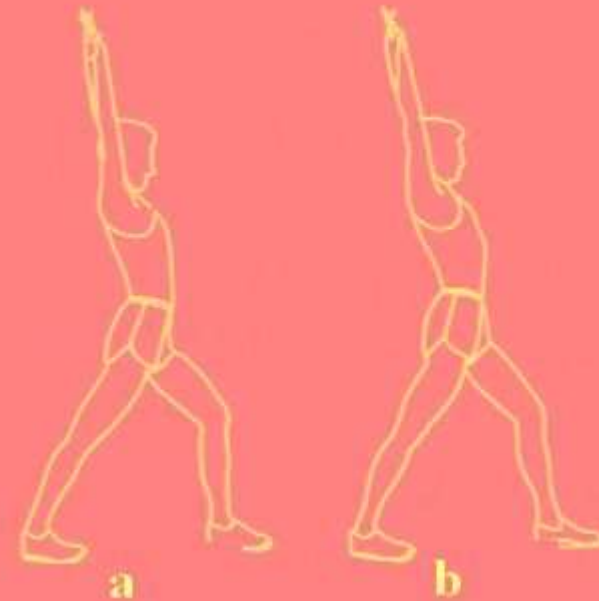
*Músculos anterolaterales del cuello por contracción de los antagonistas (lado derecho),* a) Sujeto sentado, manos descansando sobre los muslos y hombros activamente bajados. Aplanar la nuca tirando el vértice hacia arriba y entrando ligeramente el mentón (sugerir al sujeto que imagine que está colocando su nuca contra una pared), b) Subir la oreja derecha hacia arriba, la cabeza se inclina en tracción axial y automáticamente se produce una ligera rotación, c) Elevar el mentón lentamente. Eventualmente añadir una rotación de la cabeza hacia la izquierda para aumentar el estiramiento sobre el esternocleidomastoideo (no ilustrado). El desarrollo del estiramiento es el mismo que en el ejercicio anterior, pero el efecto alcanza más los planos musculares que los planos cutáneos. En el ejercicio anterior, la tracción sobre la piel es efecto voluntario de la toma de manos tras la espalda que fija la piel do la cintura escapular en posición baja. En el ejercicio 83 la piel queda libre para seguir una parte del movimiento de la cabeza y del cuello.

## REGIÓN TORACOABDOMINAL



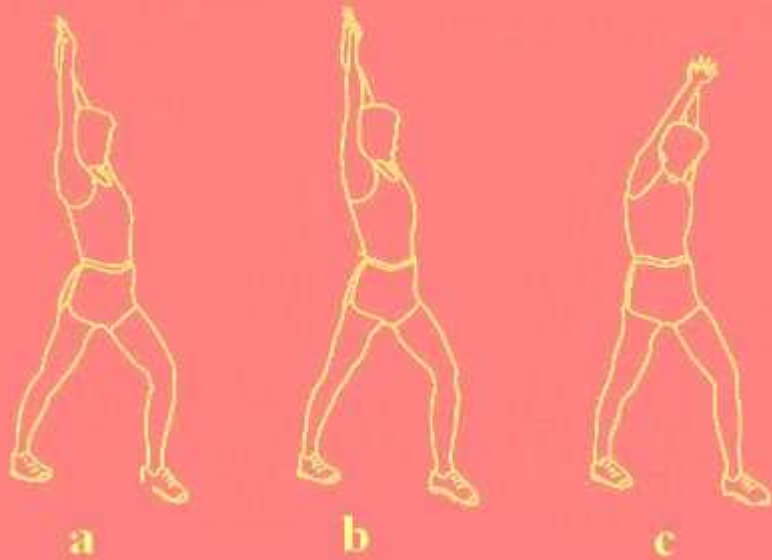
### Gran dorsal

*Gran dorsal con tracción axial*, a) Pies paralelos ligeramente más separados que la pelvis, rodillas semiflexionadas y activamente abiertas para fijar la pelvis y, por consiguiente, la región lumbar, y los dedos de una mano asiendo los espacios interdigitales de la otra para formar una toma destinada a estirar. b) Tirar de las manos hacia arriba, sin elevarse sobre los apoyos, manteniendo fija la pelvis, c) Inclinar la parte alta del tronco hacia la derecha, manteniendo la tracción axial sobre las manos. Pedir al paciente que separe las costillas altas de la parte izquierda y busque más la sensación de estiramiento que la amplitud del movimiento. Lo puede realizar sentado sobre un taburete o en el borde de la mesa de masaje, con los pies en el suelo y erguido encima de sus isquiones.



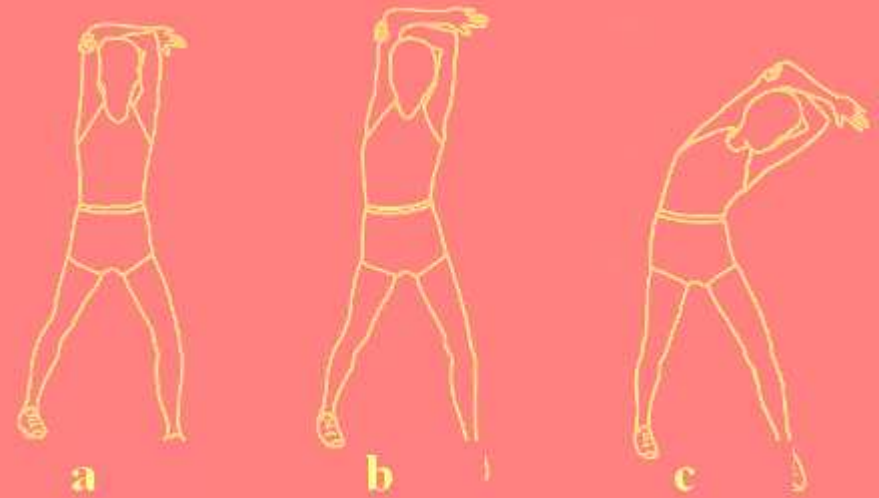
### Oblicuos del abdomen

*Grandes rectos y oblicuos del abdomen por tracción axial (lado derecho)*, a) Rodilla izquierda semiflexionada, rodilla derecha extendida y hacia atrás, pelvis de frente, brazos fijados hacia atrás o contra las orejas, y presa de manos parecida a la del ejercicio anterior. b) Tirar de las manos hacia arriba sin elevarse sobre los apoyos, manteniendo la pelvis activamente fijada por los miembros inferiores. El espacio costoilíaco se abre. Seguidamente apretar el vientre mediante una espiración fuerte, con la boca abierta como para soplar, para poder percibir mejor el estiramiento de los músculos en contracción



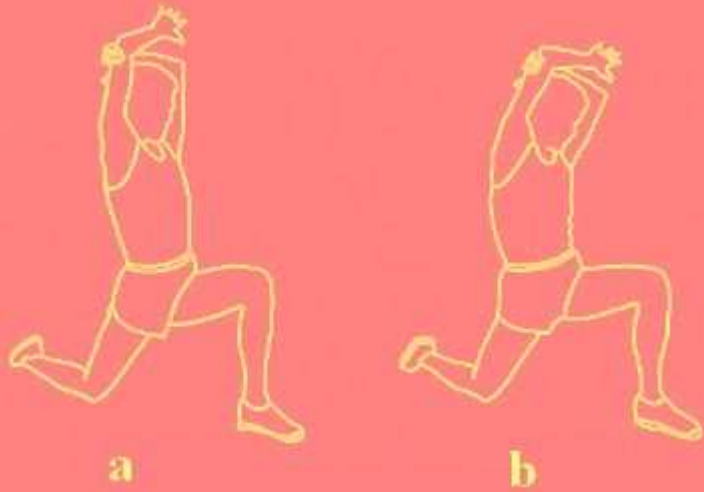
### Oblicuos del abdomen

*Oblicuos del abdomen con «cintura de avispa» (lado derecho), a) Rodilla izquierda semiflexionada, rodilla derecha extendida hacia atrás, pelvis en plano frontal, y miembros superiores y presa de manos como en los dos ejercicios anteriores. b) Tirar de las manos hacia arriba sin elevarse sobre los apoyos, para estirar el espacio costoilíaco. c) Inclinar la parte alta del tronco hacia la izquierda sin dejar de tirar de las manos. Fijar la cintura al final del movimiento para contraer los músculos planos estirados y, por tanto, percibirlos mejor. Solicitar, por ejemplo, una espiración fuerte, con la boca abierta como en el ejercicio anterior durante algunos segundos. Evitar dar la consigna de entrar el vientre, debiendo insistir en la fijación de los flancos y los bordes de la cintura, lo que incita a tirar más de las costillas bajas.*



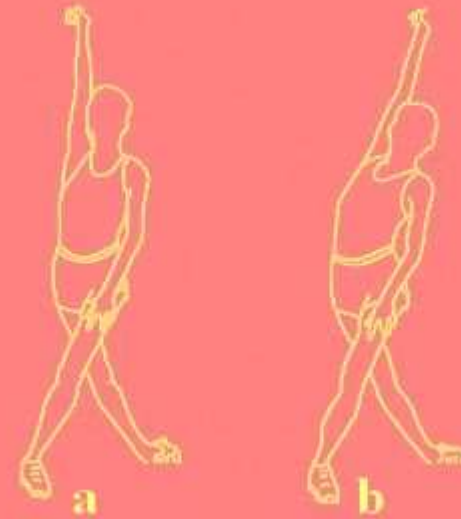
### Oblicuos del abdomen

*Oblicuos del abdomen con presa de codo (lado derecho), a) Rodilla izquierda semiflexionada, rodilla posterior extendida y ligeramente ladeada, pelvis en plano frontal y brazo derecho contra la oreja y asido por la mano izquierda cerca del codo, b) Tirar del codo derecho hacia arriba sin elevarse sobre los apoyos para abrir el espacio costoilíaco derecho, con la tracción axial sobre el brazo tirando del tórax, c) Inclinar la parte alta del cuerpo hacia la izquierda, en un plano frontal, sin torsión. Eventualmente añadir, al final del ejercicio, una fijación de la cintura por una espiración fuerte con la boca bien abierta. En los ejercicios destinados a los oblicuos, la región lumbar está inmovilizada por la colocación de los pies en semiapertura diagonal y las inclinaciones vertebrales que tienen lugar en las fases c de los ejercicios asientan a nivel torácico por la tracción sobre la cintura escapular. El tórax y las últimas costillas activan la musculatura abdominal que se une por debajo sobre la pelvis que ha quedado fijada por la posición de inicio.*



### Oblicuos del abdomen

*Oblicuos del abdomen en rodilla hincada (lado derecho.)* a) Rodilla derecha atrás y ligeramente separada, y brazo pegado contra la oreja y sujeto cerca del codo con la mano izquierda. Dirigir el codo hacia arriba; el estiramiento ya es percibido por el alargamiento del espacio costo-ilíaco derecho, b) Inclinarse la parte superior del tronco hacia la izquierda un plano frontal y eventualmente fijar la cintura para percibir mejor la musculatura estirada en contracción. Puede realizarse en posición sedente en el borde de un taburete o silla, estando la pierna derecha vertical y el pie apoyado en el suelo.



### Oblicuos del abdomen

*Oblicuos del abdomen en aducción cruzada con tracción axial (lado derecho),* a) Rodilla izquierda semiflexionada, rodilla derecha extendida hacia atrás y en aducción cruzada, pie derecho descansando sobre su borde externo y tobillo en ángulo recto. Apoyarse muy activamente con la mano izquierda sobre el muslo izquierdo y tirar, al mismo tiempo, del talón de la mano derecha hacia arriba, muñeca en extensión-supinación y brazo contra la oreja, b) Acentuar el empuje hacia abajo de la mano izquierda para aumentar la zona lumbar y seguidamente inclinar ligeramente la parte alta del tronco hacia la izquierda para abrir el espacio costoilíaco derecho. Mantener la tracción axial en la mano derecha hacia arriba. Fijar los flancos mediante una espiración fuerte.



## Oblicuos del abdomen

*Oblicuos del abdomen en aducción cruzada con presa de codo (lado derecho).* La misma posición de inicio en pequeña aducción cruzada para el tren inferior a fin de fijar así la pelvis y la zona lumbar para un ejercicio bidireccional. Brazo derecho contra la oreja, asido cerca del codo por la mano izquierda. Primero, tirar del codo hacia arriba y luego inclinar la parte alta del tronco hacia la izquierda. Fijar los flancos mediante una espiración fuerte durante algunos segundos y seguidamente encadenar con el ejercicio por el otro lado.

## ZONA LUMBAR

