

CINESITERAPIA

HOMBRO

ARTICULACION ACROMIO-CLAVICULAR

Hacia posterior.

- Paciente en decúbito supino.
- Fisio lateral al paciente.
- Mano craneal estabiliza la clavícula.
- Mano caudal se apoya sobre la otra mano y empuja hacia abajo.

Movilización con bloqueo acromio-clavicular.

- ◆ Paciente en decúbito supino.
- ◆ Fisio lateral al paciente.
- ◆ Mano craneal bloquea el hombro.
- ◆ Mano caudal (con los dedos) coge la clavícula y la mueve.

ARTICULACION GLENOHUMERAL

Abd-Add en decúbito supino.

- Fisio por detrás del paciente.
- Una mano estabiliza el hombro.
- La otra mano (por la parte interna del brazo) realiza el movimiento.

Abd-Add en sedestación.

- Fisio por detrás del paciente.
- Una mano estabiliza el hombro.
- La otra mano coge el antebrazo del paciente y realiza el movimiento.

Abd.Add en decúbito lateral.

- ◆ Fisio lateral al paciente.
- ◆ Mano craneal estabiliza el hombro.
- ◆ Mano caudal coge la muñeca del paciente y hace el movimiento.

Rotaciones.

- ◇ Paciente en sedestación.
- ◇ Fisio por detrás del paciente.
- ◇ Abd de hombro y flexión de 90° de codo.
- ◇ Una mano estabiliza el codo (por su parte interna).
- ◇ La otra mano se sitúa en la palma del paciente.
- ◇ Se hacen las rotaciones.

- Paciente en decúbito supino.

- Fisio lateral al paciente.
- Abd de hombro y flexión de codo de 90°.
- Una mano estabiliza el codo en su cara interna.
- La otra mano en la muñeca del paciente.
- Se hace el movimiento.

Flexión-extensión.

- ◆ Paciente en decúbito lateral (dando la espalda al fisio).
 - ◆ Fisio lateral al paciente.
 - ◆ Mano craneal estabiliza el hombro.
 - ◆ Mano caudal en el tercio distal del brazo. Realizamos extensión.
 - ◆ Para la flexión, la mano caudal se pone en el antebrazo y se hace el movimiento.
- Paciente en decúbito supino.
 - Sólo se puede hacer flexión.
 - Fisio lateral al paciente.
 - Mano craneal estabiliza el hombro.
 - Mano caudal en el tercio distal del antebrazo y realiza el movimiento.
- ◆ Paciente en sedestación.
 - ◆ Fisio delante del paciente.
 - ◆ La mano más externa estabiliza el hombro.
 - ◆ La mano interna rodea el antebrazo del paciente. Hacemos extensión.
 - ◆ La flexión se hace igual pero hacia delante.

Tracciones.

- ◇ Paciente en decúbito supino.
 - ◇ Fisio lateral al paciente.
 - ◇ Mano craneal estabiliza el hombro.
 - ◇ Mano caudal en el tercio distal del antebrazo cara posterior.
 - ◇ Hacemos tracción caudal.
- Paciente en sedestación.
 - Fisio detrás del paciente.
 - El paciente flexiona el codo.
 - Una mano en el tercio proximal del antebrazo cara anterior.
 - La otra mano en el tercio distal del antebrazo cara anterior.
 - Empujamos hacia abajo.

ARTICULACION ESTERNO-COSTO-CLAVICULAR

- ◆ Paciente en decúbito supino.
- ◆ Fisio en cinta delante.
- ◆ Mano externa coge la clavícula.
- ◆ Mano interna se apoya sobre el esternón.
- ◆ Hacemos deslizamientos.

CODO

ROTACIONES

- Paciente en decúbito supino.
 - Fisioterapeuta homolateral al paciente.
 - Abducción de 90°.
 - El fisio se coloca entre el brazo y el cuerpo del paciente mirando a su cara. La mano craneal toma contacto en el tercio distal del brazo.
 - Realizar rotación externa del codo.
 - Para rotación interna, el fisio se pone en la cabeza del paciente. Se hace igual rotando internamente.
-
- Flexión de codo de 90°.
 - Fisio homolateral. Mano craneal en el tercio distal del brazo. Mano caudal en el tercio caudal del antebrazo.
 - En esta posición hacemos rotación interna.
 - Para hacer rotación externa cambiamos la posición de las manos.
-
- Paciente en sedestación.
 - Fisio a la espalda del paciente.
 - Abducción de 90°.
 - Nuestra mano y brazo craneal en el tercio distal del brazo. La mano caudal en el tercio distal del antebrazo. Movilizamos en rotación externa.
 - Para la rotación interna, pasamos el brazo caudal por debajo del codo y tomamos contacto en la cara posterior del tercio distal del antebrazo. Solo hay que pasar el brazo por debajo para ganar movilidad.

FLEXO-EXTENSION

- Paciente en decúbito supino.
 - Con la mano craneal estabilizamos el tercio distal del húmero.
 - La mano caudal la ponemos en el tercio distal del antebrazo. Con esta mano realizamos los movimientos de flexión y extensión.
 - El antebrazo tiene que estar en supinación.
 - Intercalamos movimientos de pronación y supinación.
-
- Tenemos una limitación en la flexión.
 - Paciente en decúbito supino.
 - Fisio homolateral al miembro a tratar.
 - La mano craneal estabiliza el tercio distal del húmero. La mano caudal toma contacto con el olécranon. Mi antebrazo caudal toma contacto con el del paciente.
 - Realizar tracción, y al mismo tiempo que vamos ganando en flexión traccionamos hacia arriba.
 - Hay otra toma bimanual. La mano caudal toma un contacto próximo a la articulación (cara posterior). La mano craneal en el tercio distal del antebrazo (cara anterior). Empujamos hacia arriba.
-
- Paciente en sedestación. Apoya el codo sobre la camilla.
 - Ponemos una toalla para que apoye el brazo.
 - La mano caudal toma contacto con el olécranon (mi antebrazo en contacto con el del paciente). La mano craneal toma contacto en la parte distal del humero.
-
- Paciente en sedestación.
 - Antebrazo en abducción de 90°.
 - Movilizamos el codo.
-
- Presenta limitación a la extensión.
 - Paciente en decúbito supino.
 - Poner una toalla para que apoye el tercio distal del húmero (no el codo).

- Fisio sentado.
- Mano craneal en el tercio distal del húmero.
- Mano caudal en la cara anterior del tercio proximal del antebrazo.
- Traccionar hacia los pies, y al mismo tiempo que ganamos en extensión empujamos hacia la camilla.
 - ◆ Fisio a la altura del codo.
 - ◆ Paciente decúbito supino.
 - ◆ Mano craneal fija en el tercio distal del húmero (mi antebrazo craneal toma contacto con el húmero).
 - ◆ Mano caudal en el tercio proximal del antebrazo en la cara anterior (mi antebrazo se apoya sobre el antebrazo del paciente).
 - ◆ Empujamos hacia la camilla y ganamos grados en extensión.
- Paciente en sedestación. (De 90° en adelante).
- Fisio a la espalda del paciente del lado a tratar.
- La mano más cercana al paciente toma contacto en la parte distal del húmero (cara posterior).
- La otra mano en la parte proximal del antebrazo (cara anterior).
- Cada mano empuja hacia un lado. Con esto facilitamos que se abra la articulación.

MOVILIZAR EN VALGO LA ARTICULACION DEL CODO

- ◆ Paciente en decúbito supino.
- ◆ Mano craneal toma contacto en el epicóndilo, el resto de los dedos reposan en el olécranon.
- ◆ Mano caudal en el tercio distal del antebrazo.
- ◆ Dejamos reposar el antebrazo del paciente sobre la camilla.
- ◆ Realizar una ligera flexión en el codo.
- ◆ Empujar hacia donde indica nuestro antebrazo craneal (dirección hacia el cuerpo del paciente).

MOVILIZAR EN VARO LA ARTICULACION DEL CODO

- Paciente en decúbito supino.
- Fisio entre el tronco del paciente y su brazo.
- Mano craneal en el tercio distal del antebrazo.
- Mano caudal en la cara posterior del codo (en la epitroclea).
- Empujar hacia donde indique nuestro brazo caudal (hacia fuera).

Maniobra en varo y en valgo

- Paciente en decúbito supino.
- Fisio homolateral.
- Toma en bocadillo de las manos a la altura de la articulación del codo.
- Empujar en varo y valgo.

RELAJACION DEL CODO

- Paciente en decúbito supino.
- Colocar los pulgares en la parte anterior de la articulación del codo.
- Ligera flexión de codo.
- Un dedo en el radio y otro en el cúbito. Movilizar a ese nivel (como amasamiento).
 - ◆ Paciente en decúbito supino.

- ◆ Flexión de codo de 90°. Antebrazo en supinación (mirando hacia arriba).
 - ◆ Mano caudal en el tercio proximal del antebrazo (cara anterior).
 - ◆ Mano craneal empujando en el tercio distal del antebrazo (cara posterior).
- Paciente en decúbito supino. Toma bimanual.
 - Antebrazo en supinación.
 - Mano caudal toma contacto en el tercio proximal del antebrazo.
 - Mano craneal en el mismo sitio.
 - Apoyar el tercio distal del antebrazo en nuestro hombro.
 - Hacer tracción de nuestras manos hacia los pies del paciente.
 - Con el hombro ligera tracción hacia la cabeza.
- ◆ Paciente en sedestación.
 - ◆ Rodear al paciente con los brazos.
 - ◆ Empujar con una mano (la de la muñeca) hacia arriba. Con la otra mano (la del codo) hacia abajo.
 - ◆ Decoactamos en codo y también en hombro.

ESCÁPULA

MOVILIZACIONES

- Paciente en decúbito contralateral.
- Fisio a la altura de la escápula a tratar.
- El brazo caudal pasa por debajo del brazo del paciente. La mano toma contacto en el borde inferior de la escápula.
- La mano craneal en el borde superior de la escápula.
- Realizar campanilla externa (ángulo inferior hacia el techo).
- Realizar campanilla interna (ángulo inferior hacia la camilla).
- Realizar abducción (empujar hacia el techo).
- Realizar aducción (empujar hacia la camilla).
- Movimientos hacia craneal y hacia caudal.
- Para el movimiento de tracción hay que introducir el borde cubital por debajo de la escápula y traccionar hacia el techo.
- Movimiento circular, tanto para un lado como para el otro.

ARTICULACIÓN RADIO-CUBITAL

Deslizamiento antero-posterior de la cabeza del radio.

- Paciente en sedestación.
- El antebrazo reposando sobre la camilla con ligera flexión.
- El pulgar del fisio en la cara anterior y el resto de los dedos posteriores.
- Con la mano externa hacer contratota en el cúbito.
- Movilizar hacia anterior y posterior.

Deslizamiento antero-posterior de la articulación radio-cubital distal.

- ◆ Paciente tanto en sedestación como en decúbito supino.
- ◆ Una mano toma contacto con el radio y la otra con el cúbito.
- ◆ Se realizan movimientos contrariados, en supinación, neutro y pronación.

Tracción longitudinal radial.

- Paciente en sedestación.
- El antebrazo de canto y codo flexionado.
- Fisio frente al paciente.
- La mano caudal toma contacto con el radio (parte media del brazo).
- La mano caudal bloquea el brazo.
- Traccionamos longitudinal al eje del radio.

Pronosupinación en sedestación.

- Fisio y paciente en sedestación.
- El antebrazo del paciente pegado al codo y flexión de codo.
- La mano más externa del fisio bloquea el codo del paciente.
- La mano medial toma contacto con el tercio distal del antebrazo.
- Realizar el movimiento de supinación.
- Si ponemos nuestra mano en el lado posterior realizaremos pronación.

Pronosupinación en sedestación con el antebrazo apoyado en la camilla.

- Codo flexionado unos 90° o más.
- El talón de una mano toma contacto con el cúbito o el radio, mientras que con la otra contactamos con el otro hueso en el lado contrario. Las dos manos se juntan por el lado anterior de la parte distal del antebrazo.
- Orientamos nuestros codos en dirección al empuje.

Pronosupinación con la maniobra de sacacorchos.

- ◆ Paciente en sedestación.
- ◆ El fisio lateriorizado al lado a tratar.
- ◆ La mano externa toma contacto con el codo estabilizándolo contra el codo.
- ◆ La otra mano toma contacto sobre el borde cubital del paciente (tercio distal). Con el 3 y 4 dedo.
- ◆ En esta posición hacemos pronación y supinación.

MOVILIZACIONES DE MUÑECA Y DEDOS

Maniobra preparatoria de la mariposa.

- Paciente en decúbito supino.
- Se hace tanto por el dorso como por la palma.
- Ambas eminencias tenares del fisio se colocan en ambos lados del dorso de la mano y se deslizan.
- También se hace ligera flexión palmar.
- La palma de la mano se hace igual.

Nuestras eminencias tenares están sobre la articulación de la muñeca en su cara palmar. Al desplazarnos hacia fuera se produce un estiramiento de un ligamento. Se combina con ligera flexión dorsal.

Maniobra inespecífica.

- Paciente en sedestación o decúbito supino.
- Contratota en el tercio distal del antebrazo.

- La otra mano le da la mano al paciente. Esta hace ligera decoaptación y realiza movimiento en la muñeca.

Break Biscuit (romper galletas).

- ◆ Paciente en decúbito supino.
- ◆ Antebrazo en pronación.
- ◆ Eminencia tenar en el dorso sobre los huesos del carpo, el resto de los dedos abrazan la palma de la mano (no se empuja con los pulgares).
- ◆ Se hacen fuerzas contrariadas circulares hacia el suelo y hacia el techo.
- ◆ El pulgar del paciente lo agarro (queda dentro de la mano).

TRACCIÓN

Descompresión global.

- Paciente en decúbito supino o sedestación.
- Mano craneal toma contacto con el tercio distal del antebrazo.
- Mano caudal toma contacto con la primera línea de huesecillos del carpo.
- La mano craneal fija y la caudal tracciona longitudinalmente.
- También se puede dar la mano del paciente y traccionar.

Descompresión mediocarpiana.

- ◆ Paciente en decúbito supino.
- ◆ Antebrazo en neutro.
- ◆ Mano craneal toma contacto con la primera línea de huesecillos del carpo.
- ◆ La mano caudal le da la mano al paciente.
- ◆ La mano craneal fija y la caudal tracciona longitudinalmente.

FLEXIÓN Y EXTENSIÓN

Movilización global de flexión y extensión.

- Paciente en sedestación o decúbito supino.
- Mano craneal en el tercio distal del antebrazo.
- Mano caudal la da la mano al paciente y hace flexión y extensión.

Flexión palmar simple.

- Paciente en decúbito supino o sedestación.
- Antebrazo apoyado en la camilla.
- La mano externa toma contacto con el tercio distal del antebrazo. El pulgar que da en la parte posterior.
- La mano medial toma contacto con el 2, 3, 4 y 5 dedo en la palma de la mano. El pulgar queda por la parte distal.
- Hacer movimiento de flexión.

Flexión palmar con toma bimanual.

- ◆ Codo apoyado sobre la camilla.
- ◆ Los pulgares quedan en el dorso de la mano del paciente.

- ◆ El 3 dedo cae a la altura de la primera línea de huesecillos del carpo por la cara palmar.
- ◆ Hacemos el movimiento de flexión palmar.
- ◆ Con los tres dedos empujamos hacia la camilla.

Flexión palmar con deslizamiento dorsal del carpo.

- Antebrazo apoyado en la camilla.
- La mano externa toma contacto con el tercio distal del radio y del cúbito (cara anterior).
- La mano medial (el 3 dedo) toma contacto con la primera línea de huesecillos del carpo (cara palmar).
- Se hace flexión.
- Con el resto de dedos se refuerza.

Movilización en extensión.

- Paciente en sedestación.
- Antebrazo pronado (la cara anterior queda apoyada sobre la camilla).
- Mano caudal fija el tercio distal del antebrazo.
- Mano craneal, su pulgar queda en la palma de la mano, los otros dedos en el dorso.
- Se hace extensión.

Extensión con deslizamiento anterior del carpo.

- ◆ Igual que la anterior.
- ◆ La mano que realiza la movilización toma contacto con el carpo.
- ◆ Podemos realizar ligera tracción, ganamos en extensión y empujamos hacia la camilla.

Extensión con toma bimanual.

- Antebrazo en pronación.
- Las manos en posición de bacadillo. Los pulgares quedan en la palma y el resto de los dedos en el dorso.
- Traccionamos un poco y al mismo tiempo que hacemos extensión empujamos hacia la camilla.

Desviación radial y cubital.

- ◆ La mano en pronación o en supinación.
- ◆ Una mano toma contacto con el tercio distal del antebrazo.
- ◆ La otra mano toma contacto con el borde del 1 o 2 dedo.
- ◆ Agarramos, hacemos tracción y trabajamos la inclinación radial.
- ◆ Para hacer la inclinación cubital ponemos la mano en el lado contrario.

*Coger la mano del paciente, y el 2 y 3 dedo los colocamos en ambos lados de la muñeca y hacemos el mismo movimiento.

Tracción del pulgar de la metacarpiana.

- Done acaba el pulgar, lo cogemos con ambas manos y traccionamos.

Tracción del pulgar de la metacarpofalángica.

- ◆ Se hace igual sólo que cogiendo la falange.

Trapeziometacarpiana.

◊ Hacemos movimiento de flexión y extensión.

CADERA

TRACCIONES

Tracción externa.

- Paciente en decúbito supino.
- Fisio del mismo lado a tratar.
- Flexión de cadera de 90° y de rodilla.
- Hacemos un poco de abducción.
- Contacto bimanual próximo a la ingle (cara interna). (La mano pasa por debajo de la pierna del paciente).
- Apoyamos el tercio distal del muslo sobre nuestro pecho.
- Traccionamos con las manos hacia nosotros y con el pecho hacia el paciente.

Tracción caudal con cadera flexionada.

- Paciente en decúbito supino.
- Flexión de 90° de cadera.
- Nos colocamos mirando al paciente.
- Los gemelos los apoyamos en nuestro hombro.
- Las manos próximas a la ingle en la cara anterior.
- Con las manos traccionamos hacia abajo y con el hombro hacia la cabeza del paciente.

Tracción caudal con extensión de cadera.

- ◆ Paciente en decúbito supino.
- ◆ Cadera y rodilla extendida.
- ◆ Mano caudal toma en cuna a la pierna, nuestra mano sobre el vasto interno.
- ◆ Mano craneal refuerza la mano caudal.
- ◆ Descendemos nuestro tronco y lo dejamos apoyado sobre la camilla.
- ◆ Dejamos caer nuestro peso hacia caudal.

FLEXIÓN

Flexión de cadera de los 45° a los 90°.

- Paciente en decúbito supino.
- Mano caudal sobre el calcáneo tocando con los dedos el talón de Aquiles orientados hacia la cabeza del paciente.
- La palma de la mano craneal en el hueco poplíteo.
- Realizamos una ligera flexión.

Flexión de cadera con toma en cuna.

- Paciente en decúbito supino.
- Mano caudal toma en cuna la pierna del paciente.
- Mano craneal bloquea el ilíaco contralateral.

- Movilizamos hasta los 90°.

Flexión de cadera de los 90° a los 145°.

- Paciente en decúbito supino.
- Partimos de 90° de cadera.
- Con nuestra axila caudal bloqueamos la rodilla. La mano caudal toma contacto con la camilla.
- La mano craneal en la parte anterior del muslo.
- Hacemos el movimiento de flexión con ligera abducción.

Flexión de cadera en decúbito lateral.

- Paciente en decúbito lateral.
- Mano craneal en el ilíaco superior.
- Flexión de rodilla.
- Con la mano caudal toma en cuna de la pierna y muslo.
- Movilizamos hacia flexión.
- En los últimos grados le damos un poco la espalda al paciente.

EXTENSIÓN

Extensión a partir de la pelvis.

- Paciente en decúbito supino.
- Fisio del mismo lado mirando a los pies del paciente.
- Flexión del miembro contralateral (con esto ya estaríamos estirando la pierna).
- La axila craneal bloquea el miembro contralateral (en la parte media de la pierna).
- Mano caudal se coloca en la cara anterior del muslo y hace empuje hacia la camilla.

Extensión de cadera en decúbito lateral.

- Paciente en decúbito lateral.
 - Movilizamos la cadera que queda arriba.
 - La pierna de abajo la flexionamos un poco.
 - La mano caudal toma en cuna el muslo y nos lo llevamos al tronco.
 - Mano craneal toma contacto en la cadera.
 - Movilizamos hasta los 30°.
- ◆ Para ganar extensión.
 - ◆ Mano craneal en la rodilla contraria.
 - ◆ Nuestro pectoral toma contacto con el culo del paciente.
 - ◆ Mano caudal en cuna.
 - ◆ Con la mano caudal empujamos hacia atrás y con el pectoral hacia delante.

Extensión de cadera en decúbito prono.

- ◇ Paciente en decúbito prono.
- ◇ Fisio del mismo lado.
- ◇ Mano craneal toma contacto con la cadera que vamos a utilizar para bloquearla.
- ◇ Poner un cojín a nivel abdominal para corregir el posible aumento de lordosis lumbar.
- ◇ Mano caudal toma en cuna a la pierna cogiendo el tercio distal del muslo (cara interna).

◊ Sólo son 30°.

◊ Pegamos la pierna a nuestro cuerpo para hacer el movimiento en bloque.

ABDUCCIÓN

Abd de cadera en decúbito supino.

- Paciente en decúbito supino.
- Fisio del mismo lado a la cadera a movilizar.
- Mano caudal toma en cuna controlando pierna y muslo.
- Mano craneal estabiliza la cadera contraria.
- Pegamos nuestro tronco y trabajamos la movilidad.
- Son 45°.

Abd de cadera en decúbito lateral.

- Paciente en decúbito lateral (no nos mira a nosotros).
- La pierna de abajo la flexionamos un poco.
- Mano craneal estabiliza la misma cadera.
- Mano caudal toma en cuna la rodilla y el muslo.
- 45° de movimiento.

Abd de cadera asociada a tracción caudal.

- Paciente en decúbito supino.
- Mano caudal toma en cuna sobre el vasto interno.
- Mano craneal refuerza a la mano caudal.
- Pegamos nuestro tronco y nos dejamos caer.
- Hacemos abd y tracción.

ADUCCIÓN

Decúbito supino con flexión de cadera.

- Paciente en decúbito supino.
- Fisio contralateral al miembro a tratar.
- Ligera flexión de cadera.
- Mano caudal toma en cuna (cae sobre el vasto externo).
- Mano craneal en la cadera a tratar. Realizamos add.

Decúbito supino con la pierna contraria fuera de la camilla.

- Paciente en decúbito supino.
- En la pierna que cuelga colocamos una toalla.
- Fisio del mismo lado a tratar mirando al paciente.
- Mano caudal toma en cuna la pierna.
- Mano craneal sobre la misma cadera.
- Realizamos add.

Decúbito contralateral.

- Paciente contralateral.

- La pierna a tratar se encuentra arriba.
- La pierna de abajo en flexión.
- Mano craneal da estabilidad a la cadera.
- Mano caudal toma en cuna de la pierna.
- Trabajamos en add empujando hacia abajo.
- Para que el pie no toque en la camilla es mejor sacarlo fuera de ella.
- Nos pegamos a la pierna.

Decúbito homolateral.

- Paciente en decúbito homolateral.
- Se trata la pierna que queda abajo.
- Se coloca una cuña para apoyar la pierna de arriba (se hace flexión de cadera y de rodilla).
- Mano caudal toma en cuna de la pierna de abajo.
- Mano craneal en la cadera.
- Nos pegamos el miembro al tronco y hacemos add empujando hacia arriba.
- Son las piernas del fisio las que se flexionan y extienden.

RODILLA

TRACCIONES

Tracción caudal.

- Paciente en decúbito supino.
- Ponemos nuestra rodilla craneal por debajo de la rodilla del paciente.
- Nuestros pulgares caen sobre las mesetas tibiales (bocadillo).
- En esta posición nos dejamos caer hacia la camilla.

Deslizamiento posteroanterior.

- Paciente en decúbito supino.
- Flexión de rodilla de 90°.
- Nos sentamos sobre su pie.
- Manos en bocadillo.
- Los pulgares en la cara anterior de la tibia, el resto de los dedos abrazan.
- Palpar la musculatura para que esté relajada.
- Hacemos cajón anterior (nos dejamos caer hacia atrás).

Deslizamiento anteroposterior.

- Paciente en decúbito supino.
- Flexión de rodilla de 90°.
- Nos sentamos sobre su pie.
- Manos en bocadillo.
- Los pulgares en la cara anterior de la tibia, el resto de los dedos abrazan.
- Palpar la musculatura para que esté relajada.
- Hacemos cajón posterior (empujamos hacia la cabeza del paciente, el empuje lo hacemos con las eminencias).

Movilización de la rótula.

- Paciente en decúbito supino.
- Pierna extendida.
- Cogemos la rótula con los pulgares y los índices.
- Para el deslizamiento lateral se empuja hacia delante y hacia atrás.
- Para emular hacia craneal se empuja con la mano caudal.
- Para empujar hacia caudal se empuja con la mano craneal.

ROTACIONES

Maniobra de rodillo.

- Paciente en decúbito supino.
- Pierna extendida.
- Mano craneal en el tercio medio de la cara anterior del muslo.
- Mano caudal en el tercio medio de la pierna.
- Hacemos rotación externa e interna.

Rotación con flexión de 90° de rodilla y cadera.

- ◆ Paciente en decúbito supino.
- ◆ Mano caudal toma en cuna, con esta mano abrazamos la parte interna de la rodilla.
- ◆ Mano craneal en el lado externo de la rodilla.
- ◆ Nos pegamos la pierna a nuestro cuerpo y hacemos rotación externa e interna.

Rotación externa.

- Paciente en sedestación.
- El fisio se coloca por fuera a la pierna a movilizar.
- Mano externa toma en serpiente, la mano queda en la parte externa de la rodilla.
- Mano interna controla el tercio distal del muslo por su cara anterior.
- Hacemos rotación externa (empujamos el pie hacia dentro).

Rotación interna.

- Paciente en sedestación.
- Nos colocamos entre las dos piernas.
- Nos ponemos en la misma toma que antes.
- Empujamos el pie hacia fuera.

Flexión de rodilla.

- ◆ Paciente en decúbito prono.
- ◆ Mano craneal controla la cadera del mismo lado.
- ◆ Mano caudal en el tercio distal de la pierna.
- ◆ Hacemos rotación externa (empujamos hacia dentro).
- ◆ Hacemos rotación interna (empujamos hacia fuera).
- ◆ También podemos tomar la pierna en cuna, apoyar nuestro cuerpo y hacer las movilizaciones.

FLEXIÓN

Decúbito supino flexión de rodilla asociada a flexión de cadera.

- Fisio del mismo lado a la rodilla a tratar.
- Mano caudal toma en cuna la pierna, pegamos la rodilla a nuestro tronco y flexionamos.
- Mano craneal en la cara anterior del muslo estabilizando el ligamento interior.
- Corresponde con la 2 de extensión. Meter los dedos de la mano craneal en el hueco poplíteo, pero hay que ir con cuidado. Esto se hace para que no tenga hiperextensión.

Decúbito prono.

- ◆ Siempre que esté en decúbito prono poner una almohada en el tercio distal del muslo.
- ◆ Mano caudal toma en cuna de la pierna.
- ◆ Mano craneal en el tercio distal del muslo cara posterior.
- ◆ Hacer flexión y extensión.
- ◆ A partir de 90° podemos cambiar la toma y empujar.

Flexión simple en sedestación.

- Poner algo entre la camilla y el paciente para que no se clave la camilla.
- Fisio sentado del mismo lado lateral a la pierna a tratar.
- Mano caudal en el tercio distal de la pierna por la cara anterior.
- Mano craneal en el tercio distal del muslo por la parte anterior.
- Movilizamos en flexión.

Paciente en sedestación.

- Proteger la pierna colocando algo entre la camilla y la pierna.
- Fisio en cinta delante del mismo lado a la pierna a tratar.
- Mano más externa en el tercio medio/distal de la pierna cara anterior.
- Mano más próxima al paciente en el tercio proximal de la pierna cara anterior.
- Empujar con ambas manos hacia flexión.

Flexión asociada a deslizamiento posterior.

- ◆ Paciente en decúbito supino.
- ◆ Rodilla un poco flexionada.
- ◆ Nuestras manos se sitúan próximas a la ingle una encima de otra en la cara anterior.
- ◆ Nuestro pecho toma contacto con la pierna del paciente.
- ◆ Con las manos empujamos en dirección hacia nosotros.
- ◆ Con el pecho empujamos hacia el paciente.

EXTENSIÓN

Extensión simple en sedestación.

- Poner algo entre la camilla y el paciente para que no se clave la camilla.
- Fisio sentado del mismo lado lateral a la pierna a tratar.
- Mano caudal se sitúa en los gemelos.
- Mano craneal en el tercio distal del muslo cara anterior.
- Hacemos el movimiento de extensión.

Paciente en sedestación.

- ◆ Fisio del mismo lado a la pierna a tratar.

- ◆ Mano más externa toma en cuna, la mano cae en la cara posterior del tercio proximal de la pierna.
- ◆ La mano más próxima al paciente en el tercio distal del muslo en la cara anterior.
- ◆ Con la mano craneal se empuja hacia abajo y con la caudal se empuja hacia arriba apoyando la pierna sobre el tronco.

Extensión asociada a deslizamiento anterior.

- ◇ Paciente en decúbito prono.
- ◇ Colocar una toalla en el tercio distal del muslo (la rótula queda libre).
- ◇ Poner una toalla a nivel abdominal si es necesario.
- ◇ **Cuando no llega a los 90°.**
- ◇ Mano caudal en el tercio proximal de la pierna cara posterior. Se apoya el cuerpo sobre la pierna.
- ◇ Mano craneal en el tercio distal del muslo cara posterior.
- ◇ La mano caudal empuja ganando en extensión.
- ◇ **Una vez pasados los 90°.**
- ◇ Mano craneal en el tercio distal del muslo cara posterior.
- ◇ Mano caudal en el tercio proximal de la pierna cara posterior. Se apoya el cuerpo sobre la pierna.
- ◇ Traccionamos y empujamos hacia abajo.
- ◇ El antebrazo toma contacto con la pierna del paciente.
- ◇ Todo nuestro antebrazo es el que gana en extensión.
- ◇ Traccionamos hacia arriba decoaptando y dejamos caer en extensión.

Extensión asociada a deslizamiento anterior.

- Paciente en decúbito supino.
- Flexión de cadera del paciente.
- Colocamos nuestro hombro en la parte posterior de la pierna en el tercio distal.
- Las manos se colocan por encima de la rótula (muslo).
- Hay que hacerla sin excesiva flexión de cadera.
- El hombro va hacia arriba y las manos empujan hacia abajo.

ROTACIONES

Decúbito supino.

- Flexión de 90° de cadera y rodilla.
- Mano caudal en el calcáneo.
- Mano craneal estabiliza en el tercio anterior del muslo.
- Con la mano caudal rotamos hacia dentro y hacia fuera.
- ¡No es rotación de cadera!.

Decúbito supino, toma bimanual, toma de tornillo.

- Flexión de 90° de cadera y rodilla.
- Fisio mirando a la cabeza del paciente.
- Con nuestra axila cogemos el pie del paciente.
- Nuestras manos toman el tercio proximal de la pierna, toma de bocadillo.
- Cuando hacemos un poco de abd de cadera hay rotación interna.

- Cuando hacemos add de cadera hay rotación externa.
- En las manos se hace el movimiento de tornillo.

Decúbito prono.

- ◆ 90° de flexión de rodilla.
- ◆ Mano craneal fija en el muslo en su extremo más distal.
- ◆ Mano caudal en la cara anterior tercio distal de la pierna.
- ◆ Con la mano caudal hacemos rotación externa e interna.

VARO

- Paciente en decúbito supino.
- El fisio se sitúa entre las piernas del paciente.
- La axila más externa coge el tobillo.
- La mano externa en el tercio distal de la pierna cara posterior.
- La mano interna en el lado interno de la articulación de la rodilla con los dedos sobre el hueco poplíteo.
- Se empuja hacia fuera y nosotros rotamos.

VALGO

- ◆ Paciente en decúbito supino.
- ◆ Fisio lateral al miembro inferior del paciente.
- ◆ Cogemos el tobillo con nuestra axila.
- ◆ La mano caudal toma contacto por debajo de la articulación de la rodilla.
- ◆ Mano craneal en el lado externo de la articulación de la rodilla con los dedos reposando en el hueco poplíteo.
- ◆ Ligera flexión y nuestro antebrazo perpendicular a la articulación de la rodilla.
- ◆ Empujamos hacia dentro haciendo un poco de rotación con nuestro cuerpo.

TOBILLO

Tracción global del miembro inferior.

- Paciente en decúbito supino.
- Fisio a los pies del paciente.
- Mano externa abraza el calcáneo.
- Mano interne va al dorso del pie, el 4 o 5 dedo cae a nivel del astrágalo. El pulgar cae en la planta del pie.
- Hacer un poco de abd de cadera.
- Nos dejamos caer y vamos traccionando y volvemos.
- El pie se apoya sobre la camilla.

Deslizamiento posterior del astrágalo.

- ◆ Paciente en decúbito supino.
- ◆ Ligera flexión de cadera y rodilla.
- ◆ El pie reposa sobre la camilla.
- ◆ Fisio a la altura de los pies.
- ◆ Mano craneal en el tercio distal de la pierna cara posterior.
- ◆ Mano caudal (en brazaletes con el borde del 1 y 2 dedo) toma contacto sobre el astrágalo.

- ◆ La mano craneal empuja hacia el pie.
- ◆ Mano caudal empuja hacia la cabeza del paciente (fuerza contrariada).

Flexión plantar/flexión dorsal.

- Decúbito supino 1:
 - ◆ Flexión de cadera y rodilla.
 - ◆ Nos metemos entre las 2 piernas.
 - ◆ La planta del pie se coloca sobre la ingle del fisio (la externa).
 - ◆ Mano externa (el borde de 1 y 2 dedo) controla el astrágalo.
 - ◆ Mano interna abraza el calcáneo.
 - ◆ Vamos rotando para hacer flexión dorsal y plantar.
 - ◆ Para que el paciente esté cómodo la pierna está en extensión, colocar una almohada a la altura de la rodilla. Las manos se colocan igual y hacemos flexión dorsal y plantar.
- Decúbito supino 2:
 - ◇ La mano caudal toma contacto con el calcáneo, el antebrazo en la planta del pie.
 - ◇ La mano craneal en el tercio distal de la pierna cara anterior.
 - ◇ Hacemos flexión dorsal y plantar.
 - ◇ Acompañamos con nuestro brazo y nuestro cuerpo.
- Decúbito supino 3:
 - ◇ La mano caudal toma contacto con el calcáneo, el antebrazo en la planta del pie.
 - ◇ La mano craneal en el tercio distal de la pierna cara anterior.
 - ◇ Hacemos flexión dorsal y plantar.
 - ◇ Acompañamos con nuestro brazo y nuestro cuerpo.
- Decúbito prono:
 - Flexión de rodilla de 90°.
 - Mano caudal en el calcáneo y el antebrazo en la planta del pie.
 - Mano craneal en el tercio distal de la pierna cara posterior.
 - Hacemos flexión dorsal y plantar.

Inversión/Eversión.

- Decúbito prono:
 - ◇ Fisio del mismo lado a la pierna a tratar.
 - ◇ Flexión de rodilla de 90°.
 - ◇ Supinamos nuestras manos y abrazamos el astrágalo.
 - ◇ Apoyamos la planta del pie en nuestro pecho.
 - ◇ Nos dejamos caer hacia abajo y hacemos eversión.
 - ◇ Intentamos llevar a rotación externa de cadera.
 - ◇ Para la inversión nos vamos al lado contrario y hacemos el mismo movimiento. Las manos igual.
- Decúbito supino:
 - Fisio sentado a los pies del paciente.
 - Mano externa toma contacto con el calcáneo.
 - Mano interna sobre el dorso quedando el pulgar en la planta.
 - Rotamos con todo nuestro cuerpo hacia inversión y eversión.

PIE

Maniobra de mariposa.

- Paciente en decúbito supino.
 - Fisio a los pies del paciente.
 - Eminencia tenar–hipotenar rodeando el pie, pulgares en el dorso y el resto de los dedos en la planta.
 - Deslizamos los dedos hacia abajo aumentando el arco dorsal del pie.
-
- ◆ Paciente en decúbito prono.
 - ◆ Colocar una almohada en la pierna.
 - ◆ La toma es igual y deslizamos hacia fuera.
 - ◆ Disminuimos el arco plantar.
 - ◆ Vamos hacia flexión plantar.

Movilización de la articulación tarsometatarsiana.

- Paciente en decúbito supino.
- Fisio homolateral al paciente.
- Mano craneal más cercana al tobillo y la otra seguida.
- La mano caudal abraza los metatarsianos, los dedos caen en la planta del pie.
- Hacemos tracciones, rotaciones, flexión, extensión.
- La mano craneal se queda fija.
- Hay que localizar Lisfranc y Chopart.

Movilización global e inespecífica de los huesos del tarso.

- ◆ Paciente en decúbito supino.
- ◆ Sacar el pie de la camilla.
- ◆ Fisio a los pies del paciente.
- ◆ Eminencia tenar–hipotenar en el dorso, resto de los dedos caen en la planta, el pulgar queda orientado hacia la cabeza del paciente.
- ◆ Hacemos movilizaciones en círculos alternos.
- ◆ A nivel de los metas, una mano bloquea mientras que la otra moviliza (esto es para mover unos metas de otros).
- ◆ Para movilizar las falanges se bloquea una y se moviliza la siguiente.

COLUMNA CERVICAL

Flexión global en supino.

- Fisio a la cabeza del paciente.
- Abrazamos el occipital con ambas manos (no cervical).
- El pulgar lo dejamos fuera o un contacto suave.
- Hacemos una elevación muy lenta de la cabeza (hasta donde llegue).

Flexión cervical alta.

- ◆ Paciente en decúbito supino.
- ◆ Fisio a la cabeza del paciente.
- ◆ Con una sola mano tomamos contacto en el occipital.
- ◆ La otra mano la colocamos en el esternón.

- ◆ Nos ayudamos con el abdomen para hacer el movimiento.

Extensión global en supino.

- Fisio a la cabeza del paciente (sentado).
- Se saca la cabeza fuera de la camilla (sacar la cabeza hasta los hombros).
- Las manos abrazando el occipital.
- Hacemos el movimiento de extensión.
- Apoyar la cabeza sobre nuestra rodilla.

Inclinaciones globales laterales.

- ◆ Paciente en decúbito supino.
- ◆ Fisio a la cabeza del paciente.
- ◆ Manos sobre el occipital.
- ◆ Hacemos el movimiento de inclinación.

Rotaciones.

- Paciente en decúbito supino.
- Fisio a la cabeza del paciente sentado.
- Se coge el occipital con las dos manos.
- Al mismo tiempo que una mano va ascendiendo, la otra se va metiendo por abajo.
- Es como si hiciéramos un movimiento circular.

COLUMNA TORACICA

- ◆ El paciente se sienta a horcajadas (caballo) y a la orilla de la camilla.
- ◆ Fisio lateral al paciente.
- ◆ El paciente tiene que poner una mano sobre el hombro contrario y la otra mano en el tronco contrario.
- ◆ Nuestro brazo pasa por debajo del brazo del paciente y toma contacto con el hombro.
- ◆ Apoyamos nuestro hombro sobre el del paciente.
- ◆ La mano del paciente y la del fisio están en el mismo hombro.

Flexión-extensión en sedestación.

- Paciente a caballo.
- El paciente hace sus tomas.
- Nuestro brazo pasa por debajo del brazo del paciente y coge el hombro.
- La otra mano la ponemos sobre las espinosas que queremos mover.
- Hacemos el movimiento de flexión hasta que notamos que las vértebras se mueven.
- Para la extensión podemos hacer un pequeño empuje con la mano de la espalda.

Inclinaciones laterales.

- Paciente a horcajadas.
- Fisio lateral al mismo lado en que se va a realizar el movimiento.
- El paciente hace sus tomas.
- Una mano nuestra sobre el hombro.
- La otra se pone en el lado de la columna sobre el que se hace el movimiento.
- Con los pulpejos empujamos sobre las espinosas hacia el lado contrario.

- Para hacer el movimiento nos dejamos caer moviendo la cadera.

Rotaciones.

- ◆ Paciente a horcajadas.
- ◆ Fisio lateral al paciente.
- ◆ El cuerpo del paciente rota hacia el mismo lado del fisio.
- ◆ El paciente hace sus tomas.
- ◆ El fisio coloca una mano en el hombro.
- ◆ La otra mano la coloca en el lado de la espalda contrario al que está el fisio, sobre las transversas y no sobre las costillas.
- ◆ Apoyamos nuestro cuerpo sobre el del paciente.
- ◆ Para hacer el movimiento el fisio rota y se coloca detrás del paciente y entonces se hace el movimiento.

COLUMNA LUMBAR

Flexo-extensión en decúbito supino.

- Fisio a los pies del paciente.
- El paciente saca los pies de la camilla.
- Abrazamos por la cara posterior los calcáneos.
- Elevamos un poco, apoyamos las plantas de los pies sobre nuestro abdomen.
- Empujamos hacia la cabeza (flexión) y nos dejamos caer (extensión).
- Va bien para las hernias discales.

Flexión en supino.

- ◆ Fisio a un lado del paciente a la altura del ombligo.
- ◆ El brazo craneal reposa sobre la parte proximal de las piernas cara anterior (estas la flexionamos juntando los pies).
- ◆ La mano caudal en el sacro.
- ◆ Apoyamos nuestro cuerpo.
- ◆ Con la mano caudal traccionamos hacia el techo.
- ◆ Vamos hacia la cabeza del paciente.

Flexión en decúbito lateral.

- Fisio lateral.
- Flexión de rodilla y de cadera, las piernas reposan sobre nuestros muslos.
- La mano craneal en la zona lumbar.
- Mano caudal en el sacro.
- Nos movemos en bloque hacia la cabeza.

Inclinaciones laterales.

- Paciente el decúbito supino.
- Piernas extendidas.
- Fisio a los pies del paciente.
- Abrazamos los calcáneos y apoyamos los pies sobre nuestro abdomen.
- Hacemos rotaciones de nuestro tronco flexionando nuestras rodillas.

Rotaciones.

- ◆ Paciente en decúbito supino.
- ◆ Mano craneal en las costillas inferiores (lado contrario).
- ◆ Mano caudal sobre las rodillas (estas están flexionadas). Esta pasa por debajo de la rodilla próxima y abraza la otra.
- ◆ Movemos las rodillas hacia nosotros.