

## **MANIPULACIONES EN EL PIE**

Situaremos al paciente en decúbito supino

Antes de empezar a manipular la zona la limpiaremos con alcohol.

### ***Toques de exploración.***

Seguidamente pasaremos a una exploración visual para observa si tiene alguna infección vírica como hongos si no tiene ninguna afección vírica pasaremos a la exploración manual nos fijaremos en el tacto, la forma, zonas con dolor o cualquier tipo de anomalía.

### ***Aplicación de aceite.***

Antes de iniciar el masaje deberemos lubricar la zona, si utilizamos aceite nos pondremos un poco en la palma de la mano y nos lo extenderemos para calentarlo un poquito después con pases suaves la extenderemos por todo el pie de forma que nos quede toda la zona igual de lubricada.

Si utilizamos crema seguiremos los mismos pasos que con le aceite pero con la ventaja de que nos podemos poner un poquito de crema en el dorso de la mano cerca del pulgar para si es necesario poder aplicar mas crema sobre la zona.

### ***Fricción ambopulgar***

Situándonos a los pies del paciente trabajaremos la zona dorsal del pie, situaremos nuestros pulgares en la línea media entre los dedos primero y segundo, y entre el cuarto y quinto. Ejerceremos una fricción en dirección al maléalo contrario pasando por debajo y después volviendo por arriba hasta el punto de partida alternando las manos. Esta manipulación la repetiremos varias veces..

### ***Fricción palmodigital.***

Desde la línea media envolvemos el pie con ambas manos, llevando los pulgares a la parte dorsal. Ejerceremos la fricción empezando por los dedos y llevando los pulgares, alternando de derecha a izquierda y viceversa y en sentido craneal, volviendo al punto inicial sin perder el contacto y repetiremos algunas veces..

### ***Remoción ambopulgar.***

Desde los dedos llevaremos nuestros pulgares a la planta del pie y los otros dedos al dorso del pie y alternando los pulgares ejerciendo un movimiento circular bajaremos hasta el talón donde estaremos un poquito mas y luego subiremos otra vez hasta el punto de partida bajaremos y subiremos varias veces.

### ***Deslizamiento con presión interdigital.***

Seguiremos deslizando los pulgares entre los dedos en la zona dorsal en dirección craneal lo haremos unas tres o cuatro veces..

### ***Amasamiento digital.***

Seguidamente ejerceremos un amasamiento con las yemas de los dedos en la zona dorsal alternando ambas manos partiendo de los dedos y llegando hasta los maléolos recreándonos un poco mas en ellos subiremos ejerciendo menos presión.

Lo repetiremos varias veces.

#### ***Remoción nudillar.***

Una de las manos pasara a sujetar el pie por la parte dorsal y con los nudillos removeremos toda la planta del pie hasta el talón donde nos recrearemos y subiremos hasta los dedos de igual forma, haremos varias veces el recorrido.

#### ***Vasoconstricción.***

Llevando el pulgar a la parte dorsal y envolviendo el pie con ambas manos ejerceremos un deslizamiento con presión hasta llegar hasta los maléolos donde girando seguiremos hasta la parte distal de la pierna. Lo haremos varias veces.

#### ***Fricción ambopulgar.***

Situándonos a los pies del paciente trabajaremos la zona dorsal del pie situaremos nuestros pulgares en la línea media entre los dedos primero y segundo, y entre el cuarto y quinto. Ejerceremos una fricción en dirección al maléolo contrario pasando por debajo y después volviendo por arriba hasta el punto de partida. Esta manipulación la repetiremos varias veces..

#### ***Movilizaciones / estiramientos.***

Empezaremos por rotar el pie a la derecha y a la izquierda seguidamente lo flexionaremos y extenderemos también estiraremos el pie con respecto a la tibia y el peroné sujetando el pie por encima de los maléolos y ejerciendo un estiramiento desde la parte dorsal del pie Realizaremos rotaciones hacia la derecha y después hacia la izquierda. También realizaremos torsiones del pie y un estiramiento con rotación dedo por dedo. Realizaremos todas las manipulaciones varias veces.

#### ***Pases neurosedantes.***

Realizaremos pases suaves como si tocáramos un arpa con una pluma apenas rozando la piel.

#### ***Taparemos el pie del paciente y haremos lo mismo en el otro pie.***

***Después de dejar unos minutos de relax al paciente pasaremos a limpiar y refrescar los pies con alcohol.***