

MANIPULACIONES EN LAS EXTREMIDADES INFERIORES

Situaremos al paciente en decúbito prono

Toques de exploración.

Primeramente nos cercionaremos mediante una exploración visual que el paciente no tiene varices. Posteriormente pasaremos a comprobar su tono muscular.

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 la zona de forma que nos quede toda 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 palmodigital deslizante.

Seguidamente con las palmas de ambas manos alternándolas nos deslizaremos en sentido craneal ejerciendo una fricción mas profunda que en sentido caudal hasta que consigamos una hiperemia en la zona.

Amasamiento palmodigital.

Seguiremos, amasando pan en sentido craneal desde el principio del gemelo con toda la masa muscular entre ambas manos.

Volveremos hasta el punto de origen sin perder el contacto.

Amasamiento en el gemelo.

Sin perder el contacto con el paciente nos situaremos paralelos a su gemelo. Seguiremos amasando pan pero esta vez solo nos centraremos en el gemelo primero amasaremos la parte interna del gemelo después la central y después la exterior

Lo haremos varias veces en cada parte.

Remoción nudillar y digital en el gemelo.

Pasaremos a ejercer una remoción en sentido craneal con los nudillos y de forma profunda sobre el gemelo después de un rato haremos lo mismo pero con las yemas de los dedos y menos profundamente un ratito más.

Bamboleo gemelar.

Sin perder el contacto con el paciente nos situaremos a los pies del paciente. Seguidamente flexionaremos la rodilla hasta conseguir un ángulo recto sujetando el pie por el dorso y por encima de los maléolos con una de las manos y con la palma de la otra sobre el talón desplazando este adelante y atrás. Estaremos un ratito.

Vasoconstricción.

Seguidamente apoyaremos el pie del paciente sobre nuestro hombro y deslizaremos ambas manos lentamente y ejerciendo presión desde los maléolos hasta el hueco poplítico. Seguidamente estiraremos la pierna y en sentido craneal ejerceremos varias fricciones volviendo después a flexionar y deslizarnos, lo haremos varias veces.

Fricción palmodigital deslizante en el muslo

Con la pierna extendida sin perder el contacto con el paciente nos situaremos paralelos a su mulo. Seguidamente con las palmas de ambas manos alternándolas nos deslizaremos en sentido craneal ejerciendo una fricción mas profunda que en sentido caudal hasta que consigamos una hiperemia en la zona.

Amasamiento en el muslo

Seguiremos amasando pero esta vez solo nos centraremos en el muslo primero amasaremos la parte interna del muslo después la central y después la exterior

Lo haremos varias veces en cada parte.

Remoción nudillar en el muslo

Pasaremos a ejercer una remoción en sentido craneal con los nudillos y de forma profunda sobre el muslo durante un ratito por todas las partes empezando por la interna. Repetir diversas veces.

Percusiones cacheteo palmar, tenar y cóncavo.

Empezaremos cacheteando toda la pierna alternando las manos con los dedos relajados, seguidamente con las manos verticales al paciente, tenar;

ejerceremos un golpeteo alternando las manos seguidamente ejerceremos una percusión también alternada con las manos cóncavas, en cada percusión nos estaremos un ratito

Vasoconstricción.

Bajaremos hasta los maléolos desde allí subiremos con las manos rodeando toda la zona, los pulgares en la zona media subiremos presionando hasta la cadera sin ejercer presión en el hueco poplítico. Repetiremos varias veces.

Movilizaciones y estiramientos.

Seguidamente flexionaremos la rodilla intentando que el talón toque el glúteo sin forzar al paciente repetiremos varias veces intentando acercar cada vez mas el talón al glúteo, seguidamente con la pierna extendida y sujetando por encima de los maléolos realizaremos varias rotaciones y adducciones y abducciones.

Fricción palmodigital deslizante.

Seguidamente con las palmas de ambas manos alternándolas nos deslizaremos en sentido craneal ejerciendo una fricción mas profunda que en sentido caudal hasta que consigamos una hiperemia en la zona.

Pases neurosedantes.

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

Taparemos la pierna del paciente y haremos lo mismo en la otra pierna.

Después de dejar unos minutos de relax al paciente pasaremos a limpiar y refrescar las piernas con alcohol.