

sofmmoo.com

(Traducción F. Colell GBMOIM)

Trabajos prácticos

DIU

Medicina Manual Osteopática

Estiramientos de los músculos espinales lumbares

Los espinales lumbares (multífidus por dentro y erector del raquis por fuera) a menudo son sensibles y dolorosos en la lumbalgia. Se pueden estirar con múltiples técnicas.



● **Primera técnica: paciente en decúbito dorsal, rodillas dobladas; estiramiento transversal.**

El terapeuta se sienta en el lado a tratar. Dedos en gancho en la zona lumbar del paciente, manos una al lado de la otra, el dorso de las manos en la camilla. Paciente con las rodillas dobladas. El movimiento es una flexión palmar lenta y controlada que provoca un estiramiento hacia el exterior de los músculos homolaterales. Esta maniobra se ha de repetir varias veces.



● **Segunda Técnica: paciente en decúbito ventral, estiramiento longitudinal**

El terapeuta coloca sus manos planas en las masas musculares derechas o izquierdas, cruzando sus antebrazos. La mano caudal se apoya firmemente en el sacro. La mano craneal es la que imprime un movimiento lento de estiramiento. Para hacer esto, el terapeuta debe transmitir todo su peso a los antebrazos.



● **Tercera técnica: paciente en decúbito ventral**

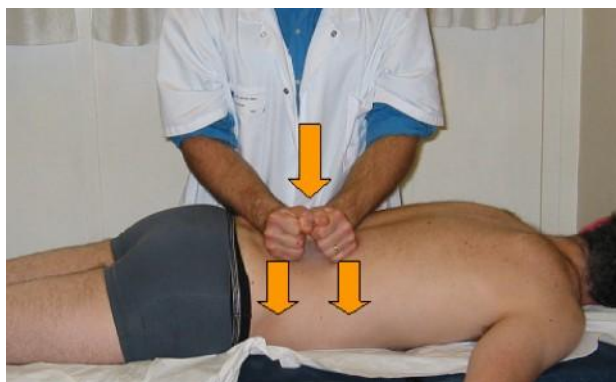
Apoyo de ambas manos sobre la masa muscular a estirar, movimiento de balanceo hacia el exterior (como en el masaje Lomi-Lomi)



● **Técnica en decúbito lateral.** El terapeuta se coloca delante del paciente, coloca sus manos juntas en la masa muscular paravertebral. Genera un empuje moderado en dirección de la camilla.



Manteniendo juntas las manos, apoya firmemente sus antebrazos en dirección a la camilla y separa sus codos para generar un estiramiento longitudinal de la musculatura paravertebral.



● **Técnica en decúbito ventral.** Paciente en decúbito ventral, el terapeuta coloca la cara cubital de sus puños cerrados en la zona muscular paravertebral a tratar.



El terapeuta carga el peso de sus hombros sobre la zona de tratamiento, presiona firmemente, y separa sus puños haciendo palanca con sus manos. El contacto con la masa muscular paravertebral debe ser constante y permanente.