

## MANIOBRAS ANEXO I

**AFLOTRACIONES**

**FROTACIONES**

**FRICCIONES**

**PRESIONES**

**AMASAMIENTOS**

**PELLIZQUEOS**

**PERCUSIONES**

**SACUDIDA Y  
ESTIRAMIENTO**

**ANEXO II**

**DIRECCIONES**

**CENTRÍPETA**

**CENTRÍFUGA**

**PUNTUAL**

**DISTAL-PROXIMAL**

**PROXIMAL-DISTAL**

**DESCENDENTE**

**ASCENDENTE**

**INTENSIDAD**

**SUPERFICIAL**

**MODERADA**

**PROFUNDA**

**VARIABLE**

**RITMO**

**LENTO**

**SUAVE**

**RÍTMICO**

**RÁPIDO**

**ENÉRGICO**

**EFFECTOS**

**SEDANTE**

**CALMANTE**

**RELAJANTE**

**ACTIVADOR CIRCULACIÓN  
AUMENTA LA  
TRANSPIRACIÓN**

**HIPEREMIANTE  
VASODILATADOR**

**AUMENTA LA  
TEMPERATURA**

**ESTIMULANTE**

**EXCITANTE**

**DRENANTE**

**TONIFICANTE**

**MEJORA LA  
CONTRACCIÓN  
MUSCULAR**

**DISMINUCIÓN  
DE LA  
TENSIÓN**

**FLEXIBILIZA  
LA PIEL**

**AUMENTO DEL TONO  
MUSCULAR**

**DESCONTRACTURANTE**

**DEFATIGANTE**

**COLOCACIÓN DE LAS MANOS**

**DIGITAL  
PUÑOS**

**PALMAR**

**DORSO**

**ANTEBRAZO**

**CODOS**

**PULGARES**

**NUDILLOS**

**EMINENCIAS**

**FALANGES**

**CONCAVO**

**MOVIMIENTOS**

**SIMULTÁNEO**

**ALTERNATIVO**

**ESTÁTICO**

**PICOTEO**

**PRESIÓN**

**DESLIZANTE**

**RODAMIENTO**

**MÚSCULOS FACIALES**

**CIGOMÁTICOS**

**ORBICULARES**

**MACETEROS**

**ESTERNOCLEIDOMASTOIDEO**

**TEMPORAL**

**FRONTAL**

**PIRAMIDAL**

**EXTREMIDADES SUPERIORES**

**DELTOIDES**

**TRÍCEPS BRAQUIAL**

**BÍCEPS BRAQUIAL**

**RADIAL**

**PECTORAL  
MAYOR**

**PALMAR LARGO**

**REDONDO  
MENOR Y MAYOR**

**SUPRAESPINOSO**

**INFRAESPINOSO**

**EXTENSORES**

**FLEXORES**

**CUBITAL**

**PRONADOR**

**EMINENCIA TENAR**

**EMINENCIA HIPOTENAR**

**INTERÓSEOS**

**ABDUCTOR  
DEL PULGAR**

**ADUCTOR**

**ABDUCTOR**

**FLEXOR**

**OPONENTE**

**EXTREMIDADES INFERIORES Y GLÚTEOS**

**CUADRADO  
PLANTAR**

**PERONEO  
LARGO**

**PLANTAR  
LARGO**

**FLEXORES**

**EXTENSORES**

**PEDIO**

**TIBIAL ANTERIOR**

**SUPINADOR**

**ABDUCTOR**

**ADUCTOR**

**INTERÓSEOS**

**PECTÍNEO**

**PSOAS ILÍACO**

**DUCTOR MEDIO**

**TENSOR DE  
FASCIA LATA**

**CUADRICEPS  
CRUCIAL**

**RECTO  
INTERNO**

**EXTENSORES**

**SARTORIO**

**EXTENSOR  
DEDO GORDO**

**TIBIAL ANTERIOR  
PLANTAR**

**SEMIMEMBRANOSO  
PERONEO CORTO**

**TALÓN  
ÁQUILES**

**BÍCEP CRURAL**

**SEMITENDINOSO**

**POPLÍTEO**

**TIBIAL POSTERIOR**

**PERONEO  
LARGO**

**FLEXORES**

**MALÉOLOS**

**GLÚTEO  
MAYOR**

**GLÚTEO  
MENOR**

**CUADRADO  
CRURAL**

**SACROILÍACO**

**PIRAMIDAL O  
PISIFORME**

**GÉMINO SUPERIOR**

**GÉMINO  
INFERIOR**

**GLÚTEO  
MEDIO**

**OBTURADOR  
INTERNO**

**OBTURADOR  
EXTERNO**

## **NERVIO CIÁTICO SOLUCIONARIO:**

**AFLORACIONES:** PREPARATORIAS, SEDANTES, CALMANTES, ALTERNAS O SIMULTÁNEAS, SUAVES, SUPERFICIALES, DIGITALES, FALANGES, LENTES, RÍTMICAS, CENTRÍPETAS Y CENTRÍFUGAS.

**FROTACIONES:** PREPARADOR DE TEJIDOS, SUAVE, LENTO, FACILITA LA DESCAMACIÓN, RÍTMICO, DESPLAZAMIENTO, LINEAL, CENTRÍPETO, DESLIZAMIENTO, MEDIO, PRESIÓN, ALTERNA, SIMULTÁNEA, DIGITAL, PALMA, FALANGES, SUPERFICIAL.

**FRICCIONES:** ACTIVA LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA, CALIENTA EL MÚSCULO, AUMENTA LA TRANSPIRACIÓN, CALMANTE, RELAJANTE, ESTIMULANTE, DIGITAL, PULGAR, PALMAR, SIMULTÁNEA, ALTERNA, CIRCULAR, PROFUNDA, MODERADO, FUERTE, RÍTMICA.

**PRESIONES:** PALMAR, DIGITALES, PUNTUAL, PRESIÓN, PROFUNDA, MEDIA, UNIFORME, CENTRÍPETA, CALMANTE, LENTO, RELAJANTE, RÁPIDO, ESTIMULANTE, ESTÁTICA, DESLIZANTE, SEDANTE, DRENANTE.

**AMASAMIENTO:** NUDILLOS, PUÑOS, PALMA, DIGITAL, RODAMIENTO, PROFUNDA, ASCENDENTE, ESTIMULANTE, RÁPIDO, DESCONTRACTURANTE, RÍTMICO, HIPEREMIANTE, SIMULTÁNEO, ALTERNO

**PELLIZQUEOS:** LENTO, ESTIMULANTE, HIPEREMIANTE, FLEXIBILIZA LA PIEL, SIMULTÁNEO, ALTERNO, DIGITAL, DESLIZANTE, PICOTEO, RÍTMICO, PROFUNDO.

**PERCUSIONES:** ACTIVA LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA Y LINFÁTICA, AUMENTO DEL TONO MUSCULAR, DEDOS, PALMA, CÓNCAVO, DORSO, HACHETEO, FALANGES, ALTERNA, RÁPIDO, ENÉRGICO, ESTIMULANTE.

