

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.

