

Estiramiento del sistema suspensor del diafragma y compensación cervical

PH.-E. SOUCHARD

La espiración paradójica hinchando el vientre (tiempo n^o1) permite estirar el «tendón del diafragma» manteniendo al mismo tiempo el estiramiento de la nuca.

Sin embargo, la inserción de este sistema fibroso anterior en las vértebras cervicales a menudo provoca una hiperlordosis cervical después de la espiración paradójica. (Fig.1)



En este caso la tracción axial realizada a nivel occipital es insuficiente para garantizar la excentricidad del trabajo. Para evitar la creación de esta hiperlordosis es necesario apoyar simétricamente con los dedos sobre la parte anterior de las transversas cervicales. (Fig.2)



La corrección bien hecha de esta compensación provoca inmediatamente una elevación espectacular del tórax (si existe además una retracción de los escalenos) y de las 6 últimas costillas, que deberá por supuesto corregirse al final de la espiración paradójica por un tiempo espiratorio n^o2. (Fig3)

