



COLECCIÓN APUNTES UNIVERSITARIOS

PROCEDIMIENTOS GENERALES DE INTERVENCIÓN EN FISIOTERAPIA II

GRADO FISIOTERAPIA

6 Créditos

Pillatòner
Còpies, Enquadernacions i Cartutxos



Pillatoner Campus Tarongers

C/ Ramón Llull 45 BJ - 96 304 57 13

Pillatoner Campus Blasco Ibañez

C/ Gascó Oliag 6 BJ - 96 133 97 19

Más información sobre nuestros apuntes en www.pillatoner.es

Todos los derechos reservados. Ni la totalidad ni parte de este libro puede reproducirse o transmitirse por ningún procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética, o cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación sin permiso escrito de la editorial.

Edita e imprime: PILLATONER SL

Autor: Isabel María Martínez Martínez

C/ Gascó Oliag, 6 bajo – 46010 – Valencia

Teléfono: 96 133 97 19

E-mail: pillatoner@yahoo.es

Fecha edición: Enero 2018

Prólogo

Pillatoner SL, es una empresa dedicada a la edición y venta de apuntes para universitarios. Somos una empresa joven que tiene por objetivo lograr dotar al estudiante universitario de un material de apoyo adicional a los ya existentes (manuales, asistencia a clase, material de reprografía, etc.)

Es por ello que recopilamos los apuntes de aquellos alumnos que asisten regularmente a clase, que completan sus apuntes con manuales, así como con conocimientos previos. Ofrecemos al estudiante, un resumen de lo más imprescindible de cada asignatura, con el fin de que sirva de material adicional (adicional porque sin conocimientos previos, difícilmente valdrá de algo esta compilación de apuntes), a los métodos ya existentes.

Esperemos que con esta colección, la vida universitaria se haga al estudiante más corta y fructífera. Suerte y a estudiar, que es el único método conocido (exceptuando las chuletas), de aprobar la carrera.

Temario

- Tema 1.** Masaje terapéutico en diferentes regiones corporales I (**pág 4**)
- Tema 2.** Masaje terapéutico en diferentes regiones corporales II (**pág 12**)
- Tema 3.** Técnicas especiales de masaje (**pág 20**)
- Tema 4.** Hidroterapia: bases físicas y efectos terapéuticos (**pág 28**)
- Tema 5.** Equipamiento y seguridad en el área de hidroterapia (**pág 37**)
- Tema 6.** Hidroterapia: técnicas terapéuticas y procedimientos (**pág 42**)
- Tema 7.** Aguas mineromedicinales (**pág 52**)
- Tema 8.** Climatoterapia y helioterapia (**pág 64**)
- Tema 9.** Talasoterapia (**pág 74**)
- Tema 10.** Métodos especiales de hidrocinesiterapia (**pág 81**)
- Tema 11.** Actividades acuáticas terapéuticas (I) (**pág 92**)
- Tema 12.** Actividades acuáticas terapéuticas (II) (**pág 102**)
- Tema 13.** Actividades acuáticas terapéuticas (III) (**pág 114**)
- Tema 14.** Bases físicas de la termoterapia (**pág 115**)
- Tema 15.** Termoterapia y acuoterapia (**pág 119**)
- Tema 16.** Ergoterapia (**pág 138**)

TEMA 1. MASAJE TERAPÉUTICO EN DIFERENTES REGIONES CORPORALES I

Definición de masaje

- Método de valoración y de tratamiento manual mediante la combinación de movimientos técnicos manuales o maniobras realizadas armoniosa y metódicamente, con fines higiénico-preventivos y/o terapéuticos, que al ser aplicado con las manos permite valorar el estado de los tejidos tratados.
- Técnicamente, es un método de valoración (mediante la palpación) y de tratamiento manual, aplicado sobre la cubierta corporal y que se transmite gracias a la presión mecánica de las manos a los diferentes órganos del cuerpo humano. Según la indicación y los objetivos de tratamiento propuestos, se pueden lograr efectos que generan acciones directas y/o reflejas sobre el organismo.

Historia del masaje

- No hay mucha evidencia científica sobre el masaje. Es muy subjetivo y hay que aplicar el tratamiento individualmente.
- Flexibilidad: Después de un masaje mejora la flexibilidad, aunque es cierto que hay técnicas más efectivas y económicas, como los estiramientos...
- Hormonas: Se reducen los niveles de cortisol (estrés) y aumenta los niveles de serotonina (hormona felicidad), favorece la relajación y mejora el paciente.
- Reflejos neuromusculares: Reducción de la tensión muscular que algunos experimentos demostraron, aunque esta inhibición desaparece inmediatamente después de realizar el masaje.
- Dolor: Masajear la zona dolorida puede reducir el dolor.

Clasificación

- Según su finalidad:
 - Terapéutico.
 - Higiénico o preventivo.
 - Deportivo.
- Según medio utilizado:
 - Manual.
 - Mecánico.

- Según regiones a tratar:
 - Local.
 - General.
- Según procedencia:
 - Sueco → masaje clásico.
 - Oriental (shiatsu, tui-na).
 - Tailandés,
 - Hindú.
- Otras clasificaciones y masajes combinados:
 - Hidromasaje.
 - Vibromasaje y vibrotermomasaje.
 - Neuromasaje, presoterapia, digitopuntura.
 - Ultrasonidos, criomasaje.
- Técnicas especiales:
 - Masaje transversal profundo (Cyriax).
 - Drenaje manual linfático (Vodder/Leduc).
 - Masaje neuromuscular.
 - Masaje facial.

Dosificación y modalidades

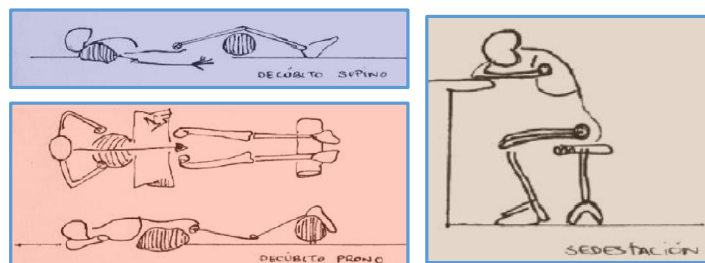
ESTIMULANTE	Enérgico, rápido y corto	Favorecer la contracción muscular ante un esfuerzo
TONIFICANTE	Enérgico, profundo y prolongado	En inmovilizados
CALMANTE	Superficial, lento y prolongado	Procesos dolorosos
ELIMINADOR O DESCARGA	Profundo y lento	Después de un esfuerzo. Elimina metabolitos
RELAJANTE	Superficial/profundo, lento y prolongado	Ansiedad y/o estrés
REVULSIVO	Superficial, enérgico y prolongado	Alteraciones de la sensibilidad

Si buscamos:

- Sedación y analgesia → Maniobras de forma superficial y lenta.
- Estimulación → Maniobras energéticas y de corta duración.

Consideraciones previas

- Sala de masaje
 - Individual.
 - Bien ventilada e iluminada.
 - Temperatura: 20-26°.
 - Evitar corrientes de aire.
 - Silencio, música.
 - Suficiente espacio alrededor de la camilla.
- Fisioterapeuta
 - Conocimientos anatómicos, fisiológicos y patológicos.
 - Anamnesis previa.
 - Manos limpias.
 - Uñas cortadas.
 - Temperatura adecuada.
 - No anillos ni pulseras.
 - Habilidad con las dos manos.
 - Posición adecuada.
- Paciente
 - Posición adecuada. Si está boca abajo evitar la hiperlordosis lumbar y también evitar la extensión continua del tobillo.
 - Zona accesible (despejada).



- Sustancias
 - Lubricantes que aumenten el deslizamiento.
 - Polvos de talco, aceites, cremas.

- Es preferible que se apliquen primeramente en las manos del fisioterapeuta, no tener las manos frías.
- No siempre: hay maniobras en las que la crema o aceite puede dificultar el trabajo (Cyriax).
- Precauciones
 - No tener las manos frías.
 - No perder el contacto con el paciente.
 - Evitar grandes presiones sobre plexos vasculares y nerviosos.

Distintas posturas

Esgrima



- La presión se traslada a los brazos
- El peso del cuerpo se usa para transmitir presión al movimiento desde atrás.
- La rodilla trasera se flexiona cuando el cuerpo se desplaza hacia delante.
- El pie delantero se coloca paralelamente a la mesa. Los pies forman un ángulo de 90º entre ellos.
- La pierna trasera permanece extendida al

desplazar el cuerpo hacia delante.

- Los codos están extendidos o algo flexionados.

Yoga

- La presión se aplica con los brazos.
- La espalda sigue erguida cuando el cuerpo se inclina hacia delante.
- El movimiento se realiza en dirección caudal.
- El talón trasero se eleva al desplazar el peso del cuerpo hacia delante.



Contralateral o Tai-Chi

- El peso del cuerpo está adelantado cuando la mano se retira hacia el lado más próximo.
- El peso del cuerpo ayuda al movimiento cuando



la mano empuja hacia el lado opuesto.

- Las rodillas están ligeramente flexionadas.
- El peso del cuerpo descansa por igual sobre ambos pies.

Oscilante



- La presión se ejerce con los brazos y formando ángulo con el cuerpo del paciente.
- El peso del cuerpo se utiliza para apuntalar el movimiento.
- La mano más próxima a la cabeza se apoya en el lado más cercano del cuerpo.
- El talón trasero se eleva al adelantar el cuerpo.

Inclinada

- La presión se ejerce con los brazos.
- Todo el cuerpo se inclina hacia delante para ejercer la presión.
- El peso del cuerpo se apoya por igual en ambas piernas.
- Los pies se colocan a corta distancia de la mesa.



Maniobras básicas

Frotación o roce

- Rozamiento o deslizamiento efectuado con la palma de la mano o con la yema de los dedos
- Presión suave y lenta.

Efectos objetivos:

- Descamación de la piel
- Elevación de la temperatura
- Vasodilatación
- Disminución de la contractura

Tipos:

- Superficial → podemos realizarla en la dirección que queramos ya que no tiene ningún efecto circulatorio.
- Profundo → nunca encima de las espinosas. Se puede hacer longitudinal o transversal. Se usan las dos manos como refuerzo, con el puño, con los pulgares, con el talón de la mano, con el antebrazo o con el codo. A la hora de hacer un refuerzo con los pulgares, es importante que sus dos articulaciones estén en flexión.

Se puede pasar de la frotación superficial a profunda variando ligeramente el ángulo que forman las manos del fisioterapeuta con la zona a masajear.

Fricción

“Masaje de los tejidos profundos realizado con los tejidos superficiales”.

Se aplica presión con los dedos sobre las capas superficiales de la piel y se provoca un deslizamiento de las capas profundas sobre las capas superficiales → la piel **no** debe desplazarse bajo los dedos que la manipulan.

Efectos:

- Despegar adherencias
- Calentamiento local
- Vasodilatación
- Acción relajante o estimulante
- Acción analgésica

Tipos:

- Longitudinal
- Transversal
- Circular

Presión

Consiste en comprimir una región o zona lesionada contra un plano resistente óseo.

- Deslizante: presión + deslizamiento
- Estática

- Continua
- Intermitente o pulsátil

Amasamiento

- Maniobra destinada a “estrujar” los tejidos, actuando sobre los músculos y tendones
- Es una manipulación destinada a comprimir y despegar los tejidos
- Suele ser la maniobra más utilizada
- Puede ser tanto superficial, como profundo.

Tipos:

- Transversal o torsión
- Pinzamiento
- Abrazadera o herradura
- Estimulaciones cutáneas
- Pinza rodada

Percusión

Consiste en golpear una parte del cuerpo mediante golpes suaves, breves y rápidos.

Modalidades:

- Con el borde cubital
- Con el dorso de las manos y dedos
- Con los puños
- Con las manos en forma de cuchara (clapping)

Efectos:

- Isquemia momentánea seguida de una fuerte hiperemia
- Estimulación muscular
- Intensa acción sobre las terminaciones nerviosas

Nunca debe realizarse en músculos contracturados ni espásticos

Vibración

Oscilaciones rápidas transmitidas a los tejidos por una sucesión de presiones (breves, rápidas y constantes) y relajaciones.

Si se realiza despacio y con ritmo, la vibración tiene un efecto relajante y sedante.

Masaje de espalda y cuello

Principales maniobras para el masaje de espalda

Frotación superficial general o “effleurage”.

Frotación profunda:

- Refuerzo mano sobre mano
- Refuerzo con puño
- Refuerzo con pulgares
- Refuerzo con talón de la mano
- Refuerzo con antebrazo

Fricción longitudinal con el pulgar

Fricción transversal.

Fricción circular.

Presión estática:

- Continua (90”) → analgesia
- Discontinua (3-5” con pausas) → ciclo isquemia – hiperemia
- Maniobra de pisiformes cruzados

Presiones deslizantes (técnica neuromuscular).

Amasamiento lumbar.

Movilización de la escápula.

Tracciones con estiramiento (agarrar el músculo + des adherir + estirar)

Principales maniobras para el masaje de cuello

- Amasamiento de los músculos del cuello.
- Frotación + estiramiento de los músculos del cuello.
- Presión suboccipital.