

1. TÉCNICAS DE FISIOTERAPIA:

1.1 Terapia manual

1.1.1 Movilizaciones globales

EXPLICACIÓN:

Son movimientos importantes que incluyen o integran la articulación afectada en un esquema cinético normal.

APLICACIONES:

Generalmente se aplican en las fases intermedias y finales de un tratamiento para recuperar todas las capacidades.

OBSERVACIONES:

Intentamos incluir movimientos complejos realizados en la vida diaria (patrones funcionales) donde interviene la articulación a tratar junto con otras a la vez.

EJEMPLOS:

Patrones más comúnmente afectados



1.1.2 Movilizaciones analíticas

EXPLICACIÓN:

Trabajo manual sobre una articulación para mejorar y ganar el movimiento articular, además de flexibilizar la cápsula articular. Combina movimientos fruto de los grados de libertad pasivos, como son las tracciones, traslaciones y, en menor proporción, los rodamientos.

APLICACIONES:

En articulaciones donde existe una restricción de movilidad por causas intraarticulares.

OBSERVACIONES:

Para realizar esta técnica es imprescindible un buen conocimiento de la anatomía, ya que cada articulación tiene una disposición anatómica diferente y este trabajo se rige por las reglas de Glisser-Rouler (cóncavo-convexo).

EJEMPLOS:

Inmovilizaciones prolongadas debidas a fracturas, luxaciones, cirugías...

1.1.3 Manipulaciones

EXPLICACIÓN:

Movimientos con impulso seco, rápido y preciso sobre la articulación. Su objetivo es desbloquear las malformaciones articulares.

APLICACIONES:

Se utilizan para restricciones y bloqueos articulares.

OBSERVACIONES:

Es importante conocer sus contraindicaciones, tales como procesos inflamatorios, hernias discales, tumores, luxaciones, fracturas, osteoporosis importantes.

EJEMPLOS:



1.1.4 Técnicas energía muscular

EXPLICACIÓN:

Método de tratamiento que implica la contracción voluntaria de los músculos del paciente en una dirección precisa, con un nivel de intensidad variable y contra una determinada resistencia.

APLICACIONES:

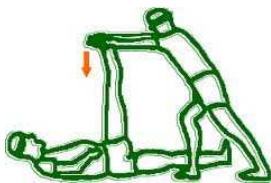
Estas técnicas isométricas e isotónicas son utilizadas para: desarrollar la fuerza de músculos débiles, liberar la hipertonicidad, estirar los músculos acortados, estirar la fascia muscular, mejorar la función músculo-esquelética, movilizar las articulaciones que se encuentran restringidas, mejorar la circulación, inhibir un músculo en espasmo, reducir un edema localizado, romper adherencias articulares...

OBSERVACIONES:

Estas técnicas están contraindicadas: dolor excesivo, fragilidad de tejidos, corticoesteroides, anticoagulantes, infecciones, tumores, enfermedades metabólicas...

EJEMPLOS:

- Alargar un músculo acortado a través de un estiramiento post-isométrico.



- Movilizar una articulación para romper adherencias después de un tiempo inmovilizado.



1.1.5 Kine analítica

EXPLICACIÓN:

Se basa en la sollicitación de trabajo muscular a un músculo o grupo muscular reducido con una función común. Las posturas articulares de inicio y fin del movimiento deben de ser muy precisas con el objeto de favorecer y producir una respuesta motriz selectiva del músculo deseado y evitar la participación de otra musculatura.

APLICACIONES:

Estas técnicas son utilizadas para: desarrollar la fuerza de músculos débiles, liberar la hipertonía, estirar los músculos acortados, estirar la fascia muscular, mejorar la función músculo-esquelética, movilizar las articulaciones que se encuentran restringidas, inhibir un músculo en espasmo, romper adherencias articulares...

OBSERVACIONES:

Estas técnicas están contraindicadas: dolor excesivo, fragilidad de tejidos, corticoesteroides, anticoagulantes, infecciones, tumores, enfermedades metabólicas...

EJEMPLOS:

- Resistidos de los flexores plantares del pie para fortalecer después de una fractura de tobillo.



- Movilización de la articulación del pulgar para romper adherencias después de una inmovilización.



1.1.6 Kine activa

EXPLICACIÓN:

Se refiere a aquellos ejercicios realizados por el propio paciente con sus propias fuerzas, de forma voluntaria o automática refleja, lo que requiere la participación del sistema nervioso.

APLICACIONES:

Esta técnica se usa para recuperar o mantener la función muscular, facilitar los movimientos articulares, para mantener el tono muscular, evitar la atrofia muscular, incrementar la potencia muscular, incrementar la resistencia muscular, reforzar los movimientos articulares, evitar la rigidez articular, mejorar la coordinación neuromuscular...

OBSERVACIONES:

Estas técnicas están contraindicadas: dolor excesivo, fragilidad de tejidos, corticoesteroides, anticoagulantes, infecciones, tumores, enfermedades metabólicas...

EJEMPLOS:

- Fortalecimiento de la musculatura de la muñeca tras un esguince.



- Contracción isométrica cuádriceps después de una fractura de cadera.



1.1.7 Kabat (PNF)

EXPLICACIÓN:

Es una técnica de facilitación neuromuscular propioceptiva ya que intenta hacer más fáciles las actividades motrices, creando un estado de excitación del Sistema Nervioso Central que disminuye la resistencia de las neuronas motoras al paso del impulso. Se basa en el planteamiento de ejercicios terapéuticos, a fin de provocar o mejorar contracción muscular, coordinación, equilibrio y relajación muscular según el caso en particular.

APLICACIONES:

Los objetivos de las técnicas son el reforzamiento muscular, el aumento de la estabilidad y de la amplitud articular, el restablecimiento de la coordinación, el reentrenamiento del equilibrio y la relajación muscular, su uso puede estar indicado a diferentes niveles: neuropatías periféricas, patología del sistema nervioso central, traumatología, reumatología, ortopedia, patología cardio-respiratoria, geriatría y medicina deportiva.

OBSERVACIONES:

Estas técnicas están contraindicadas: dolor excesivo, fragilidad en algunos tejidos, corticoesteroides, anticoagulantes, infecciones, tumores, enfermedades metabólicas...

EJEMPLOS:

- Relajación de la musculatura del cuello en un esguince cervical:



- Aumentar la amplitud articular después de un tratamiento quirúrgico

