

# DESCRIPCION GENERAL DE LAS TECNICAS KINESICAS BASICAS DE TRATAMIENTO

Daniela Castillo M.  
Dipl. Terapia Manual  
© Mst. gerontologia

# TECNICAS BASICAS

- ✓ Masaje
- ✓ Movilizaciones
- ✓ Inmovilizaciones
- ✓ Fortalecimiento muscular
- ✓ Gimnasia medica

# TECNICAS BASICAS

- ✓ Deporte terapéutico
- ✓ Mecanoterapia
- ✓ Ejercicios funcionales
- ✓ Relajación
- ✓ Reeducación propioceptiva

# MASOTERAPIA

“Manipulación de tejidos blandos con finalidad terapéutica o deportiva”

- ✓ Parte indispensable de la kinesioterapia al preparar o terminar una sesión
- ✓ Permite clima de confianza entre paciente y kinesiólogo
- ✓ Ayuda a un tratamiento eficiente y distendido.

# MOVILIZACION

“Todo tipo de acto que implique movimiento de un segmento corporal”

✓ Tienen implicancia en distintas áreas

- 1.ARTICULAR
- 2.MUSCULAR
- 3.NERVIOSO
- 4.CIRCULATORIO
- 5.PSIQUICO

# INMOVILIZACION

“Técnica con fines preventivos, impidiendo que el paciente adopte inconscientemente malas posiciones”

- ✓ Opuesto a la kinesiología
- ✓ Se utiliza en posición funcional
- ✓ Tiene también fines curativos

# FORTALECIMIENTO MUSCULAR

“Son ejercicios que tienen por finalidad mejorar la fuerza de un determinado musculo, a través de movilizaciones, mecanoterapia o fisioterapia”

- a) Activo sin resistencia
- b) Activo con resistencia
- c) Pasivo con electro estimulación



# GIMNASIA MEDICA

Son ejercicios gimnásticos, con enfoque terapéutico”

- ✓ Estos ejercicios pueden extraerse de cualquier método de gimnasia clásica
- ✓ Ayudan a tomar consciencia de la actitud correcta que se debe adoptar
- ✓ Provoca equilibrio muscular flexibilizando segmentos



# DEPORTE TERAPEUTICO

Forma parte de la reeducación funcional del paciente.

Muy efectiva en pacientes con afecciones de curación lenta

## Deporte en minusválidos

Su practica regular se convertirá en un esparcimiento con efectos

- ✓ Psicológica
- ✓ Fisiológica
- ✓ Sociales

# DEPORTE TERAPEUTICO

✓ La elección del deporte debe realizarse de acuerdo con las posibilidades del paciente y según los elementos que hay que desarrollar y reeducar en él.

Equitación; cardiacos no operados

Natación: parapléjicos

Basketball: parapléjicos en silla de ruedas

Esquí: ciegos, amputados 1 pierna

Atletismo: en silla de ruedas, amputados

# MECANOTERAPIA

Este termino engloba un conjunto de técnicas de tratamiento que requieren el uso de aparatos diversos con finalidad terapeutica

- ✓Jaula de Rocher
- ✓Cinchas
- ✓Mesas, cojines
- ✓Pesas
- ✓Poleas
- ✓Resortes
- ✓Bandas elásticas
- ✓Bicicleta

# EJERCICIOS FUNCIONALES

La finalidad es reintegrar progresivamente al paciente a la vida cotidiana y social, ayudándolo en su independencia.

- ✓ El kinesiólogo debe conocer las posibilidades del paciente.
- ✓ Saber que movimientos necesita hacer y podrá hacer en su casa y trabajo.
- ✓ La idea es recuperar la destreza en cada movimiento.

# RELAJACION

Ayudar al paciente a distenderse por medio de un ambiente adecuado, el tono de voz, algunos ejercicios.

✓ No se puede aplicar un tratamiento eficaz si el paciente no está relajado tanto física como psíquicamente