

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 músculo, 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 conciencia 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 práctica 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: paraplejicos

Basketball: paraplejicos 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 esta relajado tanto física como psíquicamente