

File S1. Examples of Physiotherapy students.

-Como tratar el linfedema-

Drenaje linfático manual

EL SISTEMA LINFÁTICO ESTÁ FORMADO POR UNA RED DE CANALES PARALELOS AL SISTEMA VENOSO. LE AYUDA A RECOGER EL LÍQUIDO QUE SE ESCAPA AL INTERCAMBIO ENTRE LAS VENAS Y LAS ARTERIAS. ESTE LÍQUIDO, JUNTO CON GRASAS, PROTEÍNAS GRANDES, INCLUSO BACTERIAS...ES LO QUE FORMA LA LINFÁ. ÉSTOS CANALES O VASOS LINFÁTICOS HACEN QUE LA LINFÁ VAYA DESDE LAS EXTREMIDADES Y LA CABEZA HACIA EL CORAZÓN, DONDE SE JUNTA DE NUEVO CON LA SANGRE VENOSA.

Drenaje linfático manual

EL DLM ES UN MASAJE SUAVE QUE AYUDA A ACTIVAR EL SISTEMA LINFÁTICO DE MANERA NATURAL PARA REDUCIR EL EXCESO DE LINFÁ EN EL LINFEDEMA.

1 Existen unos filamentos que se unen tanto a la piel como a los vasos linfáticos.

2 Al masajear suavemente la piel, tiramos de esos filamentos, tensándolos.

3 Esto hace que las células se abran, y la linfa entre dentro de los vasos linfáticos.

¡Si presionamos en exceso, esto no ocurrirá!

Tras cirucías, QUIMIOTERAPIA O RADIOTERAPIA PARA EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER DE MAMA, PARTE DE LOS VASOS LINFÁTICOS SE DAÑAN. POR ELLO, LA LINFÁ NO TIENE SUFICIENTES CANALES POR LOS QUE CIRCULAR, Y SE QUEDA ACUMULADA, PROVOCANDO LO QUE CONOCEMOS COMO LINFEDEMA.

Terapia descongestiva compleja

EL DLM SUELE USARSE COMO PARTE DE ESTA TERAPIA, JUNTO A...

COMPRESIÓN

Hace que los músculos estén presionados contra los vasos linfáticos y la linfa no pueda volver a salir.

EJERCICIOS

Cuando se contraen los músculos, presionan de forma intermitente los vasos linfáticos ayudando a bombear la linfa.

Hay que realizarlo siempre con la compresión

CUIDADO DE LA PIEL

Como la piel se estira más de lo habitual, hay más riesgo de que se rompa con mínimos golpes y se infecte, por lo que debemos cuidarla en especial.

¡Debe ser realizado por un fisioterapeuta!

¿Quieres aprender a hacer un autodrenaje linfático manual?

CONOCE LA ARTROSIS

Dolor mecánico, que mejora con el reposo y aumenta con el movimiento.

Presencia frecuente de periodos breves de rigidez o tras el reposo.

Las articulaciones con un exceso de carga o movilidad son las más afectadas (caderas, rodillas, columna cervical y lumbar, articulaciones de la mano).

Manifestaciones específicas articulares características de la artrosis: Nódulos de Heberden

Impotencia funcional, inestabilidad articular, limitación de la movilidad.

Atrofia de la musculatura y deformidad en las zonas afectadas

Se pueden escuchar crepitaciones

En radiografía podemos observar: Esclerosis del hueso subcondral, formación de osteofitos, disminución de la interlínea articular y en algunos casos, formación de quistes.

Derrames ocasionales y periodos variables de inflamación articular localizada.

¿Qué hacer?

Posible afectación del sentido de la posición articular en el espacio.

SCAN ME

Examples of Occupational Therapy students.

Bebé prematuro y dificultades en el procesamiento sensorial

Un bebé prematuro es:
un bebé nacido antes de 37 semanas de gestación o con un peso inferior a 2 500 gr

RIESGO
sistema sensorial no completamente desarrollado

Disfunción del Procesamiento Sensorial o
Trastorno del Procesamiento Sensorial (TPS)

Definición: Alteración en el desarrollo del juego, participación social, educación y autocuidado

TPS se puede especificar en 3 trastornos:

Trastorno de modulación sensorial (TMS)	Hipersensibilidad Hiposensibilidad Búsqueda sensorial
Trastorno de discriminación sensorial (TDS)	Alteración a nivel motor, aprendizaje, lenguaje
Trastorno motor basado en la integración sensorial (TMBIS)	Alteración de la postura y de la praxis

Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (UCIN)

Muchos estímulos y más intensos que en el útero

El bebé está sometido a

- situación de estrés:
Que le toquen mucho puede resultar más estresante que relajante
- cambios fisiológicos:
Debido a la exposición a sonidos agudos (taquicardia, apnea, súbito aumento de la presión arterial, liberación de hormonas del estrés, dificultad de sueño,...)

Se necesita un terapeuta ocupacional
ya que puede:

- Identificar los riesgos en la UCIN y modificar su ambiente
- Reconocer signos y síntomas del Trastorno del Procesamiento Sensorial en los bebés
- Educar a los padres sobre el TPS, incluso sus signos, síntomas, técnicas y enfoques para integrar en casa

Mitchell AW, Moore EM, Roberts FJ, Hachtel KW, Brown MS. Sensory Processing Disorder in Children Ages Birth-5 Years Born Prematurely: A Systematic Review. Am J Occup Ther. 2014;68(1):6901220030p1.

TERAPIA OCUPACIONAL EN NIÑOS CON DIFICULTADES

ESTE ES ALEJANDRO

ALEJANDRO ES UN NIÑO DE 6 AÑOS CON TEA QUE TIENE DIFICULTADES EN LA INTERACCIÓN ENTRE IGUALES, CUMPLIMIENTO DE RUTINAS EN EL AULA, PROCESAMIENTO SENSORIAL Y CONDUCTAS EN CLASE.

LA PROFESORA Y LA TERAPEUTA CONSIGUIERON ENCONTRAR LA FORMA DE QUE ALEJANDRO PUDIERA MEJORAR.

YOGA

CON ESTRATEGIAS COMO:

- QUE LE AYUDÓ A MEJORAR LA AUTORREGULACIÓN.
- DISMINUYÓ SU EXCITABILIDAD.
- LE AYUDÓ EN EL CONTROL DE IMPULSOS.

HISTORIAS SOCIALES

- QUE LE AYUDARON A AUMENTAR SUS HABILIDADES SOCIALES.
- GRACIAS A ELLAS ADQUIRIÓ ROLES SOCIALES.
- FOMENTARON SU RESPETO POR LAS NORMAS.

EN CONCLUSIÓN, PODEMOS VER QUE:
LA TERAPIA OCUPACIONAL, EN COOPERACIÓN CON LAS ESCUELAS, PROPORCIONA UNA MEJORA EN EL RENDIMIENTO Y LA PARTICIPACIÓN ESCOLAR.

Examples of Podiatry students.

TENDINOPATÍA AQUILEA

PREVENCIÓN

¿TENDINOPATÍA?

ES EL TRASTORNO TENDINOSO MÁS FRECUENTE QUE SE CONSIDERA EL DIAGNÓSTICO CLÍNICO DE DOLOR Y DISFUNCIÓN E HISTOPATOLÓGICAMENTE POR DETERIORO Y DEGENERACIÓN DEL TENDÓN.

¿COMO EVITARLA? → Prevención de los factores de riesgo:

FACTORES INTRÍNSECOS	FACTORES EXTRÍNSECOS
BIOMECÁNICA <ul style="list-style-type: none">PIE PLANOPIE CAVODISMETRÍAS  <p>USA ORTESIS ADECUADAS</p>	ERRORES AL ENTRENAR <p>REALIZA EJERCICIOS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none">AL CALENTAR   <ul style="list-style-type: none">AL ESTIRAR  
FUERZA MUSCULAR INADECUADA <p>MEJORA TU MUSCULATURA</p> <ul style="list-style-type: none">SI HAY HIPERTONÍA:<ul style="list-style-type: none">Técnicas inhibitoriasTécnicas miotensivasTécnicas pasivasSI HAY HIPOTONIA<ul style="list-style-type: none">Ejercicios isotónicosTrabajo excéntricoTrabajo propioceptivo	CALZADO INADECUADO <p>EL CALZADO IDEAL:</p> <ul style="list-style-type: none">Contrafuerte ancho, resistente y almohadilladoSuela amortiguadora con 3mm de grosorDrop 10mm 
OBESIDAD <p>Realizar descansos y ritmos de ejercicio correctos</p>  <p>Usa calzado adecuado</p> 	FACTORES AMBIENTALES <p>EVITA:</p> <ul style="list-style-type: none">CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURASUPERFICIES DURAS  