

## -Como tratar el linfedema-

**PHYSIO**  
CONCIENCIA a project

# 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. ESTOS 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.

- Existen unos filamentos que se unen tanto a la piel como a los vasos linfáticos.
- Al masajear suavemente la piel, tiramos de esos filamentos, tensándolos.
- Esto hace que las células se abran, y la linfa entre dentro de los vasos linfáticos.

**¡Si presionamos en exceso, esto no ocurrirá!**

TRAS CIRUGÍAS, 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

**PHYSIO**  
CONCIENCIA a project

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

Presencia frecuente de periodos breves de rigidez matutina 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

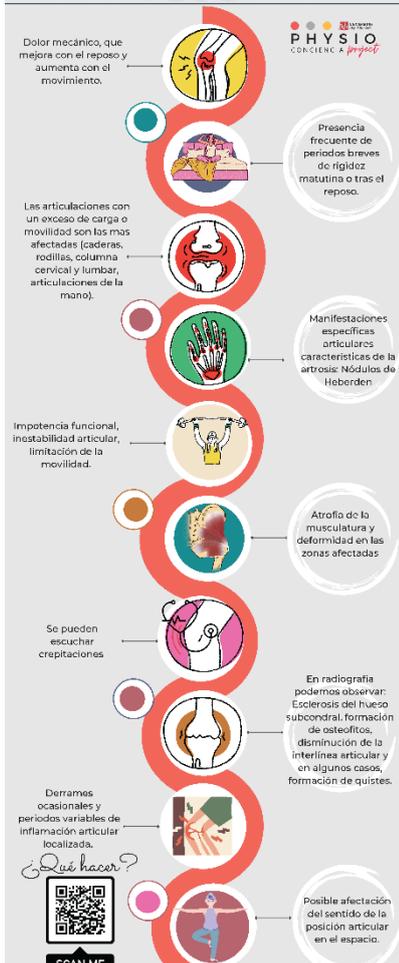
Se pueden escuchar crepitaciones

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

Derrames ocasionales y periodos variables de inflamación articular localizada.

¿Qué hacer?

Possible 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-3 Years Born Prematurely: A Systematic Review. Am J Occup Ther. 2014;68(1):16501220030p.1.

## 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.



CON ESTRATEGIAS COMO:

### YOGA



-QUE LE AYUDÓ A MEJORAR LA AUTORREGULACIÓN.

-DISMINUYÓ SU EXCITABILIDAD.

-LE AYUDÓ EN EL CONTROL DE IMPULSOS.

-QUE LE AYUDARON A AUMENTAR SUS HABILIDADES SOCIALES.

-GRACIAS A ELLAS ADQUIRIÓ ROLES SOCIALES.

-FOMENTARON SU RESPETO POR LAS NORMAS.

### HISTORIAS SOCIALES



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
<b>BIOMECÁNICA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>PIE PLANO</li><li>PIE CAVO</li><li>DISMETRÍAS</li></ul> <p>USA ORTESIS ADECUADAS</p>	<b>ERRORES AL ENTRENAR</b> <p>REALIZA EJERCICIOS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"><li>AL CALENTAR</li></ul>
<b>FUERZA MUSCULAR INADECUADA</b> <p>MEJORA TU MUSCULATURA</p> <ul style="list-style-type: none"><li>SI HAY HIPERTONÍA:<ul style="list-style-type: none"><li>Técnicas inhibitorias</li><li>Técnicas miotensivas</li><li>Técnicas pasivas</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>AL ESTIRAR</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>SI HAY HIPOTONIA<ul style="list-style-type: none"><li>Ejercicios isotónicos</li><li>Trabajo excéntrico</li><li>Trabajo propioceptivo</li></ul></li></ul>	<b>CALZADO INADECUADO</b> <p>EL CALZADO IDEAL:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Contrafuerte ancho, resistente y almohadillado</li><li>Suela amortiguadora con 3mm de grosor</li><li>Drop 10mm</li></ul>
<b>OBESIDAD</b> <p>Realizar descansos y ritmos de ejercicio correctos</p> <p>Usa calzado adecuado</p>	<b>FACTORES AMBIENTALES</b> <p>EVITA:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA</li><li>SUPERFICIES DURAS</li></ul>