



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia: Medicina Física y de Rehabilitación

**Reporte de Lectura: Instrumentos en medicina física y
rehabilitación**

Presenta. Gabriela Gpe Morales Argüello

Dr. Jiménez Ruiz Sergio

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas 10/01/2022

Instrumentos en medicina física y de
rehabilitación

¿Por qué es importante fortalecer los músculos?

El fortalecimiento o rehabilitación muscular es un proceso que ayuda a recuperar las cualidades motoras de los músculos cuando estos se han debilitado a causa de una enfermedad, lesión, inmovilización temporal, etc., para restablecer su estado habitual. Se basa en una serie de ejercicios, técnicas y tratamientos que ayudan a ganar fuerza y a mejorar, entre otros aspectos, la capacidad de contracción o la flexibilidad.

Cada proceso de rehabilitación dependerá de diferentes factores como de la gravedad de la lesión o de si se tiene que recibir tratamiento quirúrgico. Uno de los grupos que más utilizan la rehabilitación son los deportistas, ya que son mucho más propensos a sufrir lesiones. Por lo tanto, están más familiarizados con los ejercicios y prácticas que se llevan a cabo durante este período. La inmovilización de las extremidades durante un largo período de tiempo también puede tener consecuencias negativas para la salud. De hecho, puede provocar atrofia o una pérdida significativa de masa muscular, lo que dificulta enormemente la rehabilitación. El simple hecho de andar puede considerarse una tarea difícil si las piernas han estado inmovilizadas durante mucho tiempo. Electroestimulación: previene y retrasa la pérdida de masa muscular en personas inmovilizadas. Es un método eficaz que se debe utilizar de forma preventiva durante todo el período de inmovilización para que la rehabilitación posterior sea menos complicada. Los electroestimuladores ofrecen diferentes programas de rehabilitación que favorecen la estimulación muscular sin mucho esfuerzo. Después de colocar los electrodos en la



piel, el dispositivo envía ligeras descargas eléctricas que estimulan el nervio y este último activa tanto los músculos como el sistema nervioso. Con la electricidad, los músculos ya no se contraerán, por lo que los pacientes experimentarían: relajación muscular, recuperación muscular, fortalecimiento muscular y alivio del dolor. Ejemplos de electroestimuladores:

Electroestimulador TENS 2 en 1 Becker EM 29

Este aparato es perfecto para las personas que hayan sufrido un esguince, fractura o cirugía de codo o rodilla. Función: los electrodos envían micro-descargas a las fibras musculares a través de la piel, lo que favorece la rehabilitación muscular. El aparato es versátil y adaptable gracias al brazalete ajustable, ergonómico y flexible. Electroestimulador duo Tens Globus, es ideal para tratar dolores de espalda y cervicales. Características: dispone de 2 canales independientes y que la frecuencia, potencia, amplitud de impulso y forma de la onda son regulables.

Tabla de inversión: es una de las máquinas de fitness más desconocidas, pero utilizarla nos puede aportar numerosos beneficios: previene la compresión de las vértebras, lo que ayuda a mejorar la circulación de la sangre, ayuda a aliviar el dolor de espalda y cuello, permite que los músculos se relajen, estimula la circulación de la sangre, disminuye la tensión en articulaciones y músculos, mejora la actividad mental, potencia la fuerza, se ejercitan los músculos del tronco y corrige la alineación de la columna, además de liberar tensiones musculares. Con la tabla de inversión EspoPostural T1500N podrá mejorar la circulación



sanguínea, ya que el principio de inversión mínima de esfuerzo del corazón para bombear la sangre a todo el organismo y ayuda a todo el organismo y ayuda a relajar los músculos, aliviando dolores musculares, vertebrales y discales. Ciclismo para la rehabilitación de las rodillas: en general, la bicicleta estática es una práctica muy beneficiosa para la salud y útil para la rehabilitación si sufrimos problemas de rodilla, tobillo o corazón. Bicicleta estática de rehabilitación DKN medbike, un aparato diseñado para la rehabilitación y adaptado a personas con capacidades físicas reducidas, ya que pueden permanecer en la silla de ruedas o sentarse en una silla y * poner los pies en los pedales. Funciona con una aplicación móvil que gestiona el tipo de entrenamiento y la intensidad del dispositivo.

El uso del fitball en la autorehabilitación: el balón de gimnasia Carefitness es una herramienta muy versátil y adecuada tanto para niños como para adultos. Además, permite llevar a cabo una rutina de ejercicios completa y suavizar la intensidad del ejercicio, ya que el peso de la persona siempre está bien distribuido. El fitball ayudaría a conseguir una rehabilitación progresiva, pues permite que el paciente se recupere a su ritmo. Se utiliza a menudo para la rehabilitación perineal después del parto, intervenciones quirúrgicas o para la continencia urinaria. Es muy práctico porque el paciente podría practicar ejercicios en su casa para fortalecer los músculos abdominales, corregir la postura corporal, mejorar la flexibilidad, etc.

La esterilla para la rehabilitación muscular: esterillas de gimnasia, este tipo de práctica se



hacia para amortiguar el peso y para que el proceso sea mucho más agradable para usted. Esterilla Free-tyler de 3B Scientific, que permitirán al fisioterapeuta proponer a sus pacientes ejercicios de resistencia física, con la ayuda de cuerdas o cinturones.

Gracias a esta novedosa colchoneta de fitness, será posible reducir los brazos, piernas, espalda y columna vertebral. Prueba la termoterapia para aliviar el dolor muscular o la termoterapia es una técnica muy antigua que consiste en aliviar el dolor muscular mediante el uso del calor. Si por el contrario, queremos tratar moretones, elongaciones musculares, desgarras y dolores articulares es preferible utilizar frío, técnica denominada crioterapia.

El calor favorece la reparación muscular y reduce la transmisión de mensajes nerviosos y el dolor que experimenta el paciente. Las técnicas utilizadas son las siguientes: baño caliente, sauna, baño turco, o bolsa de agua caliente o mantita eléctrica, o parche de calor. Bandas elásticas para la rehabilitación muscular o bandas elásticas o se pueden utilizar como herramientas de rehabilitación después de haber sufrido una lesión muscular. Trabajar con una banda elástica es sinónimo de trabajar su fuerza muscular, ya que debe forzar los músculos para extenderlas.

Bandas elásticas Rep Band son útiles y versátiles para hacer ejercicios en casa. Permiten un entrenamiento completo de algunos músculos del cuerpo como los hombros o los músculos. Ruedas abdominales o son una herramienta perfecta para trabajar la zona abdominal, trampolín fitness o se trabaja con diferentes músculos del cuerpo.



Bibliografía

De Girodmedical, M. (07 de Noviembre de 2019). *GIROMEDICAL*. Obtenido de girodmedical.es: https://www.girodmedical.es/blog_es/descubra-las-herramientas-esenciales-para-la-rehabilitacion-muscular/

Herramientas que facilitan las sesiones de terapia física. (16 de Julio de 2020). Obtenido de EQUIPOS INTERFERENCIALES: <https://interferenciales.com.mx/blogs/noticias/herramientas-que-facilitan-las-sesiones-de-terapia-fisica>