



NOMBRE DE ALUMNOS: PÉREZ ARA
CLARIBEL

NOMBRE DEL PROFESOR: SANDRA
GUADALUPE HERNANDEZ

NOMBRE DEL TRABAJO: SUPER NOTA

MATERIA: ENFERMERIA Y PRACTICAS
ALTERNATIVAS DE SALUD

GRADO: 8

GRUPO: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de febrero del 2022



SUPER NOTA



TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA LA SALUD



Terapias manuales



Es la fuerza manual que determina y dirigiéndose específicamente al cuerpo, para mejorar la movilidad en áreas restringidas, en las articulaciones, en los tejidos conectivos o en los músculos esqueléticos.



Tres formas notables de terapia manual son la manipulación, la movilización y el masaje.

MANIPULACION: se asocia con un sonido audible causado por la ruptura instantánea de burbujas de gas que se forman durante la cavitación articular.

LA MOVILIZACION: es un proceso más lento y controlado de estiramientos articulares.

MASAJE: consiste en frotar repetidamente, pelar o amasar los tejidos para mejorar el estrés y aliviar la tensión.



fisioterapeuta para diagnosticar y tratar tejidos blandos y estructuras articulares con el fin de modular el dolor - ; aumentar el rango de movimiento



Drenaje linfático manual.

reduce y elimina la inflamación de los tejidos blandos; induce la relajación; mejora la reparación, extensibilidad del tejido contráctil facilitando el movimiento; y mejorar la función del músculo.

Las manos entran en contacto directo con el cuerpo para tratar las articulaciones

El Drenaje Linfático va a facilitar la evacuación de líquido y de sustancias del tejido conectivo que ayudaran a que drene mejor evitando a que se vuelvan a incharse.

El drenaje linfático manual (DLM) una técnica de masoterapia especial que tiene como finalidad la resolución de edemas linfáticos, consiste en una aplicación manual suave, rítmica y lenta con el objetivo de «abrir» las vías linfáticas, para que se pueda drenar el líquido «linfa» excedente y evacuar los desechos que provienen del metabolismo celular.



Se utiliza cuando existe acúmulo de líquido o de sustancias en el tejido conectivo (edema) y cuando el sistema linfático está alterado.

Drenaje Linfático Manual

BENEFICIOS DEL DRENAJE LINFÁTICO.



Indicaciones del Drenaje

Linfático Manual

los efectos que produce el masaje de Drenaje Linfático podemos mencionar: Acné, estreñimiento, estrés y cansancio crónico.

CONTRAINDICACIONES

De los beneficios que traer el masaje de drenaje existen dos patologías en las que no es posible su aplicación o se le debe de aplicar con especial atención a sus efectos se clasifican en dos grupos.



CONTRAINDICACIONES ABSOLUTAS.

Tumores malignos no controlados que hayan producido metástasis, infecciones agudas

contraindicaciones absolutas: están prohibidas debido a que puede empeorar la condición de la persona.

contraindicaciones relativas: se puede aplicar, pero con mucho cuidado la aparición de cualquier efecto nocivo en la persona)