



Nombre del Alumno: Jaqueline Monserrat Selvas Pérez

Nombre del tema: supernota

Parcial: 4°

Nombre de la Materia: medicina física y de rehabilitación

Nombre del profesor: Lic. José Sebastián Pérez

*Nombre de la Licenciatura: Medicina
Humana*

*San Cristóbal de las casas, Chiapas, 13 de
diciembre del 2023*

Técnicas de vendaje.



¿Qué son?

Los vendajes consisten en envolver una parte del cuerpo que está lesionada por algún golpe o accidente. Ya sea con paños de lino o de lana unidas entre sí y colocadas en orden.



Vendaje de tobillo



Vendaje de tobillo o pie:

- Comience con dos vueltas circulares a nivel del tobillo.
- Se realizaran varias vueltas formando un ocho que abarquen pie y tobillo, yendo de la parte más lejana hacia la mas cercana, para terminar con dos vueltas circulares a la altura del tobillo y la fijación de la venda.



Los vendajes funcionales ayuda a disminuir la tensión en tendones, ligamentos y las articulaciones, así como a mantener las zonas o estructuras lesionadas en una posición de relajación, evitando la inmovilización total.

Tipos de lesiones en las que el vendaje funcional será útil en lesiones más leves, tales como:

- Torceduras de primer o segundo grado, así como para prevenir las debilidades en los ligamentos.
- Para rehabilitar roturas en fibras musculares.
- Descargar tensión en zonas en las que se sufre tendinopatía (alteración del tendón con o sin lesión que pueden limitar su funcionalidad), tales como muñeca, hombro o codo.
- Son recomendables después de la retirada de una ferula, para evitar la limitación o inmovilidad de la zona ya afectada.



Información dirigida a personas que practiquen deporte de alto rendimiento.

Bibliografía: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/732477/Vendajes_compressed.pdf