

Nombre del alumno: Fabiola Cruz Gómez

Nombre del profesor: Lic. Ámbar Jaqueline Alcázar Cancino

Licenciatura: Enfermería

Matería: Enfermería y Practicas Alternativas de Salud

Nombre del trabajo: Mapa Conceptual (Practicas Alternativas de Salud)

Ocosingo, Chiapas 01 de Abril del 2024

### **TERAPIAS MOVILIZACION MANUALES** ↓ ¿Qué es?

blandos

mejorar la biopsia.

Técnicas para el tratamiento, del dolor y otros síntomas neuro- musculo-esquelética, se caracterizan por ser aplicadas manualmente y/o de forma instrumental.

# **OBJETIVO**

Es recuperar el movimiento cuando las articulaciones presentan una restricción en el mismo, aliviar el dolor articular, muscular y de forma inmediata mejorar la funcionalidad del individuo.

# **TECNICAS**

**TERAPIA MANUAL** ARTICULAR: técnicas de baja velocidad, de alta velocidad, técnicas articulatorias.

**MANUAL TERAPIA** MIOFASCIAL: inhibición por tensión mantenida, masaje con movimiento activo, técnicas de deslizamiento transversal/longitudinal.

TERAPIA MANUAL NEURAL: movilización y estiramiento de troncos nerviosos periféricos, de pares craneales.

TERAPIA MANUAL VISCERAL: técnicas de masaje, presión, sobre los diferentes órganos y vísceras para mejorar el funcionamiento de éstos y aliviar los dolores.



Introducción ingeniosa de una fuerza de rotación, cizalla o distracción rápida en una articulación.

proceso más lento y controlado de estiramientos articulares y de tejidos destinados a

# MASAJE

frotar Consiste en repetidamente, pelar o amasar los miofasciales para mejorar principalmente la dinámica del líquido intersticial.

Dentro de la profesión de terapia física, la terapia manual se define como un abordaje clínico que utiliza técnicas prácticas específicas, que incluyen, pero no se limitan a la manipulación / movilización, para diagnosticar y tratar tejidos blandos y estructuras articulares con el fin de modular el dolor.

#### **TACTO** TERAPÉUTICO ↓ ¿Qué es?

un proceso intencionalmente dirigido de intercambio de energía durante el cual el médico usa las manos como un foco para facilitar el proceso de curación.

Fue desarrollado a inicio de los años de la década de 1970 por dos personas: Dolores Krieger, PhD, RN y curandera profesada llamada Dora Van Gelder Kunz.

Se dice que el médico cura, equilibra, rellena y mejora el flujo del campo de energía del paciente, de este modo llevando a niveles elevados globales del bienestar, sin embargo, no hay evidencia científica significativa para ninguna de estas creencias.

#### **POSIBLE EFICACIA**

Ansiedad. La mayoría de la investigación muestra que el toque terapéutico puede reducir la ansiedad en personas con tipos diferentes de ansiedad.

Dolor. parece disminuir el dolor en comparación con la ausencia del toque terapéutico en personas con dolor prolongado o por tiempo breve. Estrés. Hay alguna evidencia de que el toque terapéutico puede ayudar a los estudiantes universitarios a sentirse menos estresados

#### **DRENAJE** LINFÁTICO MANUAL

**TERAPIAS ALTERNATIVAS** PARA LA SALUD

↓¿Qué es? Consiste aplicar en masajes suaves sobre diferentes zonas del cuerpo con el objetivo de mejorar la circulación de la linfa y el sistema linfático.

#### **FUNCION**

Mejorar la contracción automática de los vasos linfáticos, ayudando a eliminar edemas y otras alteraciones derivadas de una mala circulación de la

#### **PAUTAS DETERMINADAS**

-Tiene que ser un masaje muy suave e indoloro. -Las manos deben hacer un movimiento lento repetitivo que debe seguir, en cierta medida, la dirección de los conductos linfáticos. –No suele durar menos de una hora.

# **BENEFICIO**

Ayuda a la circulación linfático, a eliminar el exceso de líquidos y sustancias de desecho del organismo, reduce la inflamación derivada a la retención de líquido, favorece la función de los ganglios linfáticos.

#### CONTRAINDICACIONES

Infecciones agudas, flebitis y trombosis, insuficiencia cardiaca, hipotensión arterial.

El drenaje linfático manual es ampliamente empleado en medicina alternativa, también en hospitales, fundamentalmente en el área de oncología para el tratamiento de linfedemas, edemas traumáticos o complicaciones linfáticas posteriores a una cirugía.

#### **REFLEXOLOGIA PODAL**

Tratamiento de zonas reflejas, o lo que es lo mismo, en masajear ciertas zonas que son el reflejo, en una zona concreta del cuerpo en este caso sería el

↓ ¿Qué es?

Los pies, es la parte del cuerpo donde van a parar multitud de terminaciones nerviosas.

Reflexología Podal aprovecha los conocimientos sobre las conexiones de nervios entre segmentos internos de órganos, músculos y piel, para influir a nivel reflejo, sobre dolencias desde el exterior.

### **BENEFICIOS**

Es relajante, reduce el estrés, mejora la circulación, libera toxinas, equilibra los distintos sistemas, revitaliza energía, actúa de forma preventiva y es gratificante para quien la da y lo recibe.

#### **CONTRAINDICACIONES**

Enfermedades agudas crónicas, durante menstruación no actuar sobre el aparato genital, y en embarazadas con peligro de aborto.

#### POSICION DEL PACIENTE

Colocaremos al paciente en decúbito supino sobre nuestra mesa de tratamiento y el fisioterapeuta en este caso, se colocará sentado en una silla con los pies del paciente a la altura del pecho.

Se debe prestar especial atención a las zonas anormales de reflejos que sensaciones originan desagradables У dolor acentuado, esto indica trastornos funcionales o afecciones de los órganos internos correspondientes.

#### **OSTEOPATIA**

Conjunto de técnicas manuales y tratamientos no invasivos, que se emplean para tratar lesiones, aliviar molestias y dolores a través de la recuperación del

equilibrio orgánico.

Una de las características de la osteopatía es su visión holística del cuerpo, es decir, entiende el cuerpo humano como una unidad completa y no como un conjunto de órganos.

# TIPOS DE OSTEOPATÍA

Osteopatía estructural se centra en el sistema musculo esquelético, es la más empleada para corregir las patologías y lesiones relacionadas con huesos y músculos.

Osteopatía visceral, que centra en estimulación rehabilitación de las vísceras y órganos vitales, como el estómago, el páncreas o el aparato reproductor.

Osteopatía craneal, que estudia la relación entre la estructura del cráneo y el sistema nervioso, mediante este tipo se estimula la movilidad líquido cefalorraquídeo, para recuperar equilibrio orgánico.

# **BENEFICIOS**

Equilibrio entre músculos y sistema nervioso, lo que mejora, de forma notable, la estabilidad y el equilibrio del cuerpo, reduciendo la probabilidad de sufrir lesiones.

Se trata de un tratamiento poco invasivo, no es doloroso y el paciente no tendrá que consumir fármacos.

#### **TERAPIAS** SHIATSU **NATURALES**

Es una terapia que consiste

en conseguir una correcta

canalización de la energía

vital mediante la presión, en

ciertos puntos del cuerpo,

ejercida con los dedos y las

TÉCNICAS PARA LA

**MENTE Y EL CUERPO** 

Son técnicas de control

mental que afectan las

funciones físicas y

YOGA

Ayuda a conectar el cuerpo,

promueven la salud.

palmas de las manos.

Conjunto de técnicas encuentran dentro del ámbito de la medicina tradicional como una alternativa a estas prácticas médicas convencionales.

Su objetivo final es eliminar los síntomas de las dolencias, patologías enfermedades, también busca terminar tanto con el dolor físico

## **CLASIFICACION**

como mental.

complementar

**Acupuntura:** Es una práctica china tradicional la cual consiste en insertar agujas pequeñas delgadas en la piel, en puntos específicos del cuerpo.

la respiración y la mente. Y utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la Neuropatía: Es una terapia multidisciplinar que trata de

productos

físico, mente y espíritu. **PRODUCTOS NATURALES FITOTERAPIA** 

naturales y libres de cualquier

rastro de química o artificialidad

creada en laboratorio, Y tiene

como objetivo sanar el cuerpo

Es una terapia natural que usa plantas medicinales para sanar enfermedades y prevenir futuras infecciones y patologías.

#### **TECNICAS MANUALES Y NATURALES**

Métodos manipulación y basados en el cuerpo se centran en manipular una o más partes del cuerpo.

ANTOLOGIA ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIIVAS DE SALUD 8° CUATRIMESTRE