



super nota

Nombre del Alumno: María Magali Gómez García

Nombre del tema: Padecimientos musculo esqueléticos y su tratamiento de medicina tradicional

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Enfermería y practicas alternativas de salud

Nombre del profesor: Sandra Yazmin Ruiz Flores

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8vo

PADECIMIENTOS MUSCULO ESQUELETICOS Y SU TRATAMIENTO DE MEDICINA TRADICIONAL



LAS LUXACIONES CONCEPTO

Es una separación de dos extremos de los huesos en el lugar donde se encuentran en una articulación. Una articulación es el lugar en donde dos huesos se conectan, lo que permite el movimiento. Una articulación luxada es una articulación donde los huesos ya no están en su posición normal.



CAUSA Y SINTOMAS

Esto por lo general se presenta después de un golpe, una caída u otro traumatismo.

- Una articulación luxada puede: Estar acompañada de entumecimiento u hormigueo en la articulación.
- Presentar dolor intenso, especialmente si usted intenta usar la articulación.



No se debe

No mueva a la persona a menos que la lesión esté completamente inmovilizada.

No mueva a una persona con una lesión en la cadera, la pelvis o los muslos, a menos que sea absolutamente necesario.

No intente enderezar un hueso ni una articulación deformada ni trate de cambiarlos de posición.

No trate de comprobar si un hueso o una articulación deformada ha perdido sus funciones.

Luxación de cadera: propuesta de tratamiento



TRATAMIENTO

El tratamiento de una luxación debe ser inmediato. Inicialmente se recomienda reposo, hielo, compresión y elevación. Las luxaciones pueden reducirse solas de manera espontánea.

Si la luxación no se reduce sola, hay que recolocar el hueso en su posición inicial, se dice que hay que reducir la luxación e ir con el huesero. Las luxaciones inveteradas y recidivantes se reducen mediante cirugía. Una vez realizada la reducción, hay que inmovilizar la articulación durante un tiempo variable.

Pasados unos días, hay que comenzar ejercicios de rehabilitación para comenzar a recuperar la movilidad.



CONSIDERACIONES

Puede ser difícil diferenciar entre un hueso luxado y un hueso fracturado. Ambas son emergencias que necesitan de primeros auxilios.

Las lesiones a los tejidos circundantes generalmente tardan de 6 a 12 semanas en sanar.

Las lesiones a los nervios y vasos sanguíneos pueden ocasionar problemas permanentes o más prolongados.



- Estar limitada en el movimiento
- Estar hinchada o amoratada
- Estar visiblemente fuera de lugar, de color diferente o deforme



CUÁNDO CONTACTAR A UN PROFESIONAL MÉDICO

- Un hueso que sobresale a través de la piel
- Un hueso roto o una luxación confirmada o una sospecha de luxación
- Una zona por debajo de la articulación lesionada que está pálida, fría, húmeda o morada
- Sangrado intenso
- Signos de infección, como calor o enrojecimiento en el sitio de la lesión, pus o fiebre

PADECIMIENTOS MUSCULO ESQUELETICOS Y SU TRATAMIENTO DE MEDICINA TRADICIONAL



FRACTURA CONCEPTO

Una fractura es una ruptura parcial o total del hueso.

Fractura abierta: El hueso asoma por la piel y se puede ver, o una herida profunda expone el hueso a través de la piel.

Fractura cerrada (también denominada fractura simple). El hueso se rompe, pero la piel permanece intacta.



LAS CAUSAS DE LAS FRACTURAS

Las fracturas se producen cuando hay más fuerza aplicada al hueso que la que el hueso puede soportar. Los huesos son más débiles cuando se tuercen. Las fracturas de los huesos pueden ser consecuencia de caídas, traumatismos o resultado de un golpe directo o patada al cuerpo.



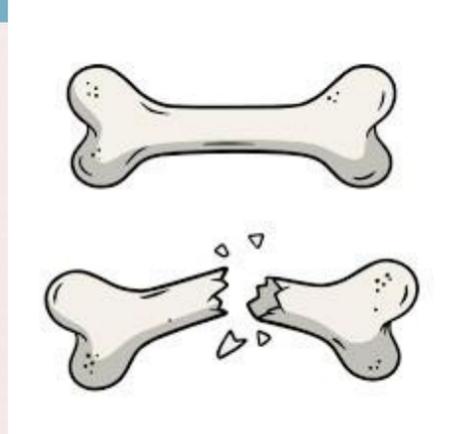
prevenir las fracturas

- Lleve una dieta sana que incluya vitamina D y calcio para mantener fuertes los huesos.
- Haga ejercicios con pesas para mantener fuertes los huesos.
- No use tabaco en ninguna forma.
- La osteoporosis es la principal causa de fracturas en los adultos mayores.



TRATAMIENTO

Los hueseros son los encargados de realizar los tratamientos, observando los siguientes pasos: diagnostican sobando o palpando la zona afectada, colocan el hueso en su lugar realizando diversas maniobras, promueven su consolidación y lo protegen del frío, cubriendo la fractura con plantas o telas, y finalmente, lo inmovilizan con tablillas o pastas que tienen la característica de endurecerse.



Las fracturas tienen diversos nombres:

Tallo verde. Esta es una fractura incompleta.

Transversa. La ruptura se produce en línea recta a través del hueso.

Espiral. La ruptura en espiral alrededor del hueso; frecuente en las lesiones por torsión.

Oblicua. La ruptura es diagonal a través del hueso.

Compresión. El hueso se aplasta, provocando la fractura de hueso se vuelva más ancho o más plano.

Conminuta. La ruptura se produce en 3 o más piezas

Segmentaria. El mismo hueso se fractura en dos sitios



SINTOMAS

- Dolor repentino
 - Dificultad para usar o mover el área lesionada o las articulaciones cercanas
 - Hinchazón
 - Deformidad evidente
 - Calor, magulladuras o enrojecimiento
- se diagnostica**
- Radiografía.
 - Resonancia magnética
 - Tomografía computarizada



CUÁNDO CONTACTAR A UN PROFESIONAL MÉDICO

Una fractura abierta (una en la que el hueso sale y es visible a través de la piel, o una herida profunda que expone el hueso a través de la piel) se considera una emergencia.

- Las fracturas de los huesos pueden ser consecuencia de caídas, traumatismos o resultado de un golpe directo o patada al cuerpo.
- El objetivo principal del tratamiento es volver a colocar las partes del hueso en su lugar para que puedan soldar.

PADECIMIENTOS MUSCULO ESQUELETICOS Y SU TRATAMIENTO DE MEDICINA TRADICIONAL



ESGUINCE CONCEPTO

Un esguince es un estiramiento o desgarro de los ligamentos, las bandas resistentes de tejido fibroso que conectan dos huesos en las articulaciones. La ubicación más común de un esguince es el tobillo. La diferencia entre un esguince y una distensión es que el primero lesiona las bandas de tejido que conectan dos huesos, mientras que la segunda implica una lesión de un músculo o de la banda de tejido que une un músculo a un hueso.



LOS ESGUINCES LEVES SE PUEDEN TRATAR EN CASA.

- No te puedes mover ni soportar peso sobre la articulación afectada.
- Experimentas dolor directamente sobre los huesos de una articulación lesionada.
- Experimentas adormecimiento en cualquier parte de la zona lesionada.



Factores de riesgo

- **Condiciones ambientales.** Las superficies resbaladizas o desniveladas pueden hacerte más propenso a las lesiones.
- **Fatiga.** Los músculos cansados tienen menos probabilidades de proporcionar un buen soporte para las articulaciones.
- **Equipo inadecuado.** El calzado u otro equipo deportivo que no calza bien o que está mal mantenido pueden contribuir al riesgo de sufrir un esguince.



TRATAMIENTO

El tratamiento inicial incluye reposo, hielo, compresión y elevación. Los esguinces leves se pueden tratar con éxito en casa. Los esguinces graves a veces requieren cirugía para reparar los ligamentos desgarrados.



signos y los síntomas variarán, dependiendo de la gravedad de la lesión

- Dolor
- Hinchazón
- Hematomas
- Capacidad limitada para mover la articulación afectada
- Escuchar o sentir un "pop" en la articulación en el momento de la lesión



CAUSAS

Un esguince se produce cuando se extiende demasiado o se desgarra un ligamento mientras se tensa intensamente una articulación.

- **Tobillo:** caminar o hacer ejercicio en una superficie desnivelada, y caer torpemente de un salto
- **Rodilla:** girar durante una actividad atlética
- **Muñeca:** caer sobre una mano extendida
- **Pulgar:** daño durante la práctica de esquí o sobrecarga al practicar deportes de raqueta, como el tenis



PREVENCIÓN

Los ejercicios regulares de estiramiento y fortalecimiento para el deporte, la actividad física o la actividad laboral, como parte de un programa general de acondicionamiento físico, pueden ayudar a minimizar el riesgo de esguinces. Intenta estar en forma para practicar deportes. No practiques deportes para ponerte en forma.

Referencia bibliográfica

Antología (UDS) enfermería y practicas alternativas de salud

<https://mejorconsalud.as.com/luxacion-causas-sintomas-tratamiento/>

<http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/demtm/termino.php?l=1&t=quebradura#>