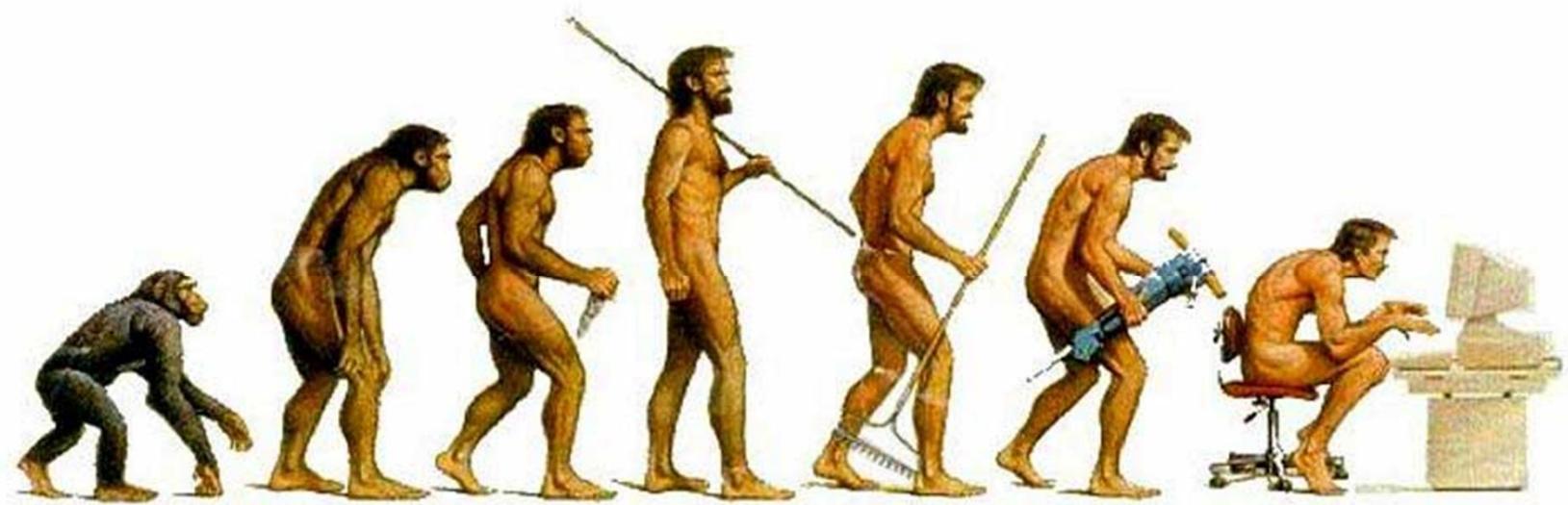


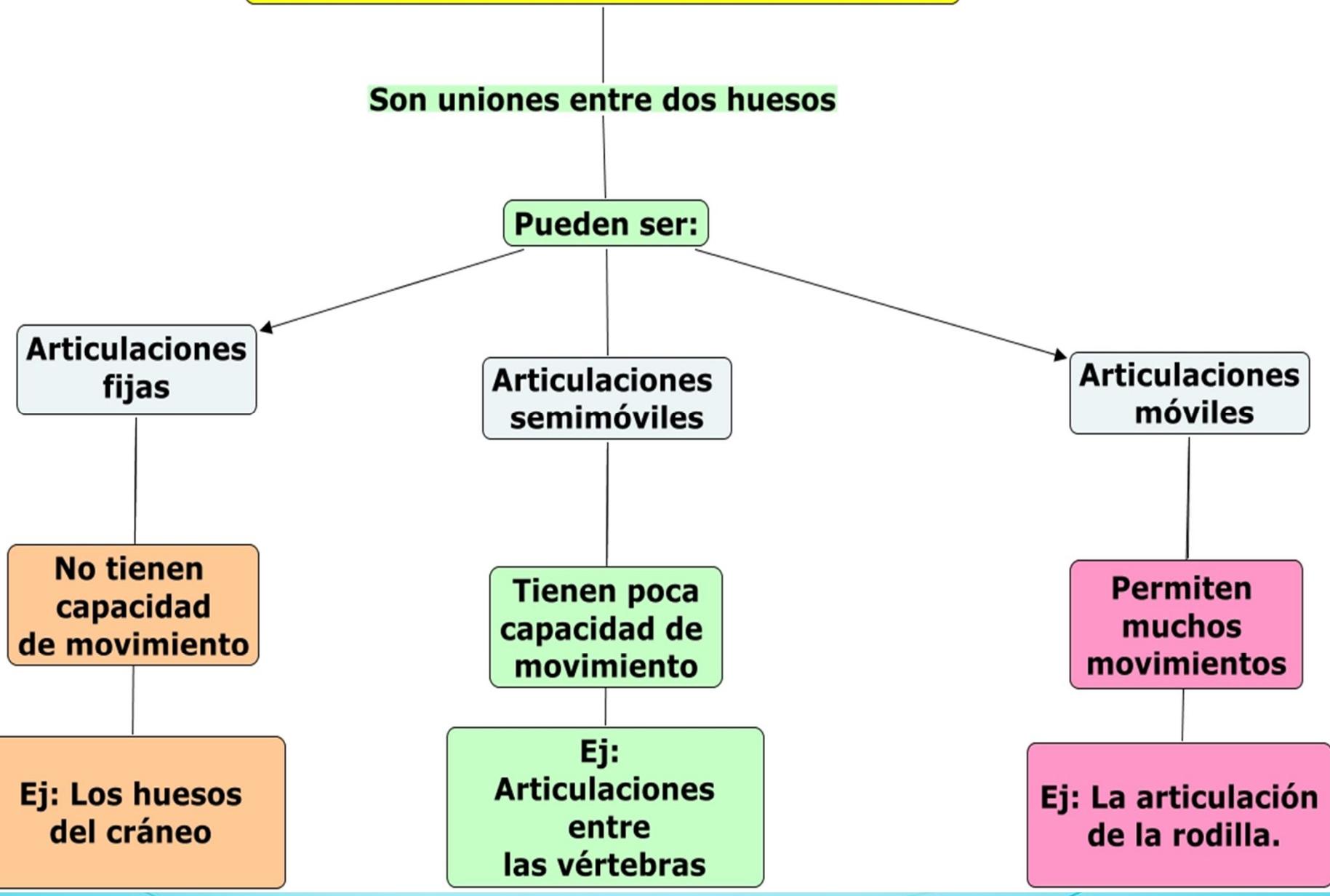
9º JORNADA DE ADMINISTRACION DE SALUD TALLER POSTURAL

FACTORES ESTRESANTES Y POSTURA

LIC. GONZALO PARDO
gonzaloepardo@hotmail.com



LAS ARTICULACIONES



LIGAMENTOS

- * ESTRUCTURAS ANATOMICAS EN FORMA DE BANDA COMPUESTAS POR FIBRAS RESISTENTES
- * UNE, BRINDA ESTABILIDAD, LIMITA PREVINIENDO LA INCONGRUENCIA ARTICULAR
- * PUEDEN SER ACINTADOS O ACORDONADOS

MÚSCULOS

- * COMPONENTE ACTIVO DE LOS MOVIMIENTOS
- * COMPUESTOS POR VIENTRE MUSCULAR Y TENDONES DE INSERCIÓN
- * SON LIGAMIENTOS ACTIVOS

CUANDO UNA ESTRUCTURA FALLA APARECE...

**LA LESION: PALABRA PROVENIENTE
DEL LATIN, SIGNIFICA “ HERIDA”**

SE ALTERAN LAS CARACTERISTICAS MORFOLOGICAS Y
ESTRUCTURALES DE UN ORGANISMO

Las Lesiones

¿Cómo se producen?

- * por contacto, cuando colabora activamente otro deportista
- *por autoagresión, cuando es el propio lesionado el que se lesiona
- *por sobrecarga, cuando la lesión es debida a la repetición cíclica de un gesto deportivo por encima de la capacidad resistiva de los tejidos solicitado
- *Por mal gesto REPETIDO (tendinitis)
- *Por STRESS

Tabla 1. Grados de movilidad de la articulación del hombro

Movimiento realizado	Grados de normalidad	Grados funcionales
Flexión	Normal 180º	Funcional 120º
Extensión	Normal 60º	Funcional 40º
Abducción	Normal 180º	Funcional 120º
Aducción	Normal 45º	Funcional 30º
Rotación interna	Normal 80º	Funcional 45º
Rotación externa	Normal 90º	Funcional 45º

Fuente: Hoppenfeld & Murthy. Fracturas, tratamiento y rehabilitación. Editorial Marban Libros SL, 2001. (Paget, osteoporosis), hematológicas (mielofibrosis, leucemias) y causas psicógenas

CODO

MOVIMIENTOS

- * FLEXION
- * EXTENSION

RCS Y RCI
PRONACION
SUPINACION

LESIONES MAS FRECUENTES

- * EPICONDILITIS 40% (SU)
- * EPITROCLEITIS 25% (SU)
- * ESGUINCES 15%
- * SOBRECARGA MUSCULAR 10% (STRESS)
- * NEURITIS MEDIANO



CODO



LARGA



CORTA



CUANDO?

**CORTA: EN LESIONES TENDINOSAS, PARA
CONTENCION ARTICULAR**

**LARGAS: TENDINITIS ANTEBRAQUIALES
NEURALGICAS CRONICAS**

RECOMENDAMOS

CODERA LARGA
RECOMENDABLE PARA LAS TENDINITIS
CRONICAS DE LOS
SUPINOEXTENSORES

CODERA CORTA
RECOMENDABLE PARA CODO DE
GOLFISTA /TENISTA

GELES TERAPEUTICOS



* NO MAS DE 20
MINUTOS
(HUNT REACTION)

MUÑECA

ARTICULACION COMPLEJA

LLAMADA RADIOPARPIANA O
RADIOTRIANGULOPARPIANA

MUÑECA

LESIONES MAS FRECUENTES

- * ESGUINCES (SU)
- * DISTENSIONES
- * LUXACIONES
- * FISURAS
- * FRACTURAS
- * FRACTURAS OCULTAS
- * **TENDINITIS DE QUERVAIN**

MOVIMIENTOS

- * FLEXION
- * EXTENSION
- * DESVIACION RADIAL
- * DESVIACION CUBITAL

PATOLOGIAS DE MUÑECA

- * EL 70 % DE LAS LESIONES CORRESPONDEN A HOMBRES
- * EL 65% SON PRODUCIDOS POR MALOS GESTOS REPETIDOS Y CONSTANTES
- * APARECEN RECIDIVAS EN EL 55% DE LOS CASOS
- * EN LA ULTIMA DECADA SE INCREMENTÓ LA TENDINITIS ANQUILOSANTE DE QUERVAIN 40 %
(Jalinsky royal Universitat de Barcelona 2012)

INMOVILIZADORES DE MUÑECA

- * CORTOS: INMOVILIZAN EN FORMA RIGIDA LA ARTICULACION, SE INDICAN EN ESGUINCES, FX, LUXACIONES E INESTABILIDAD
- * LARGOS: PARA PATOLOGIAS QUE REQUIERAN MAS ESTABILIDAD

TENDINITIS INFORMÁTICA

- * TENDINITIS DE QUERVAIN ES UNA TENOSINOVITIS DE LA VAINA QUE RODEA LA ARTICULACIÓN DEL PULGAR
- * ES MAS COMÚN EN LAS MUJERES
- * ES UNA LESIÓN POR SOBREUSO





TRATAMIENTO

* FKT

ELEMENTOS DE CONTENCIÓN

- MUÑEQUERAS EN LA ETAPA AGUDA
FUNDAMENTALMENTE PARA ESGUINCES O
TRAUMATISMOS SIN FRACTURA, INFLAMACION DE
LAS ARTICULACIONES.

MUÑECA



MUÑEQUERA
TRADICIONAL

VENDAJE FUNCIONAL



TENDINITIS DE QUERVAIN

SIGNOS Y SINTOMAS

DOLOR
INFLAMACIÓN
PRUEBA DE FILKENSTEIN
POSITIVA

TRATAMIENTO

- * FKT
- * MUÑEQUERA CON AGARRE PULGAR
- * CAMBIO DE GESTO
- * ADAPTACIONES DE ESCRITORIO

TENDINITIS ANQUILOSANTE DE QUERVAIN



TRATAMIENTO

FKT

INMOVILIZADOR LARGA O CORTO

REPOSO

RODILLA



- * FORMADA POR 2 IMPORTANTES HUESOS Y UNA POLEA ADYACENTE
- * ES LA ARTICULACIÓN MAS GRANDE
- * SOPORTA LA MAYOR CANTIDAD DE PESO

RODILLA

MOVIMIENTOS:

- * FLEXION
- * EXTENSION



TRATAMIENTO

✓ FKT

✓ UTILIZACION DE VENDAJES ESTABILIZADORES

✓ RODILLERAS PARA ALINEACIÓN DE LOS SEGMENTOS DISTENDIDOS

✓ CON SOSTEN DE ROTULA (DESALINEACIONES)

✓ BALLENA (PARA ESGUINCES GRAVES)



TOBILLO

- * LAS LESIONES MAS FRECUENTES SON LOS ESGUINCES (EL LIGAMENTO SE ESTIRA O SE ROMPE)
- * EXTERNO 85% FUNDAMENTALMENTE EL LIGAMENTO PERONEOASTRAGALINO ANTERIOR

SIGNOS Y SINTOMAS

SIGNOS:

**HINCHAZON, HEMATOMA (?) CLAUDICACIÓN DE LA
MARCHA, RIGIDEZ**

SINTOMA: DOLOR

TRATAMIENTO

* **FKT (DICE)**

DESCANSE-HIELO-COMPRESION-ELEVACION

* **TOBILLERAS (EN ESGUINCES LEVES DE TOBILLO)**

* **OTORGA COMPRESION**

* **PREFERENTEMENTE UNA QUE RODEE
COMPLETAMENTE LA ARTICULACIÓN**

EL VENDAJE FUNCIONAL

ES UN ELEMENTO DE CONTENCION A PARTIR DE
BANDAS ELASTICAS Y/O NO ELASTICAS

PARA ESTABILIZAR
SE USA EN PREVENCION Y TTO





FAJAS





OBJETIVOS

ESTABILIZAR

SOLIDARIZAR (SINERGIA)

SUPLIR

REFORZAR

POSTURA

- EL SER HUMANO ESTA DISEÑADO PARA EL MOVIMIENTO
- ESTAR PARADO REQUIERE 20% MAS DE ENERGIA
- LA BASE DE LA POSTURA ES EL TONO MUSCULAR

QUE ES LA POSTURA?

POSITURA (LATIN) : COLOCAR

Manera en que está colocada o situada una cosa, un animal o una persona con referencia al espacio que lo rodea.

Esto implica la posición del cuerpo que se establece y mantiene

POSICIONES

PRONACION: Boca hacia abajo.

SUPINACION: Boca arriba.

DECUBITO LATERAL: De lado.

SEDESTACION: Sentado.

ORTOSTASIS: De pie.

GENUFLEXION : Cuclillas o de rodillas

LA MALA POSTURA

DESEQUILIBRIO
MUSCULO
ESQUELETICO

MULTICAUSAL:

- *CONGENITO
- *GENETICO
- *IDIOPATICO

LABORAL
STRESS

ESTRES

DEL GRIEGO: STRINGERE
STRINGERE SIGNIFICA APRETAR

STRESS

DERIVADO DEL INGLES: FATIGA

Reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada

FISIOLOGIAMENTE

respuesta de un organismo a una condición ambiental o un estímulo

STRESS LABORAL

Ante el stress laboral se combinan las respuestas físicas y emocionales nocivas que se producen cuando los requisitos del puesto no coinciden con las capacidades y los recursos o las necesidades del trabajador

O TAMBIEN

Demandas del trabajo que
sobrepasan por mucho los
límites de capacidad,
conocimiento y habilidad de
quienes intervienen en la
empresa.

EL CUERPO REACCIONA

fatiga

Conductas contrarias a la
conservación de la salud

Tabaquismo

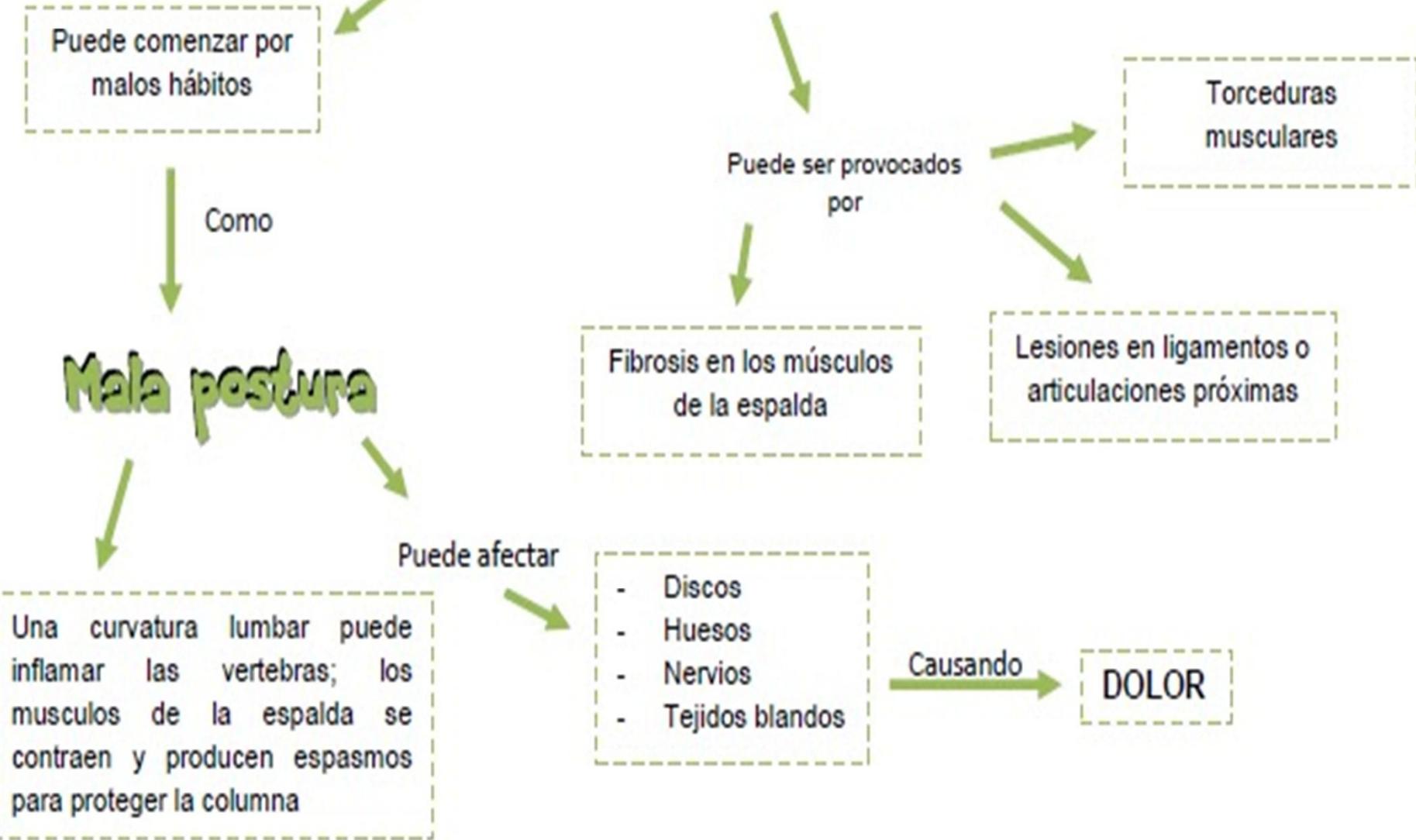
Alcoholismo

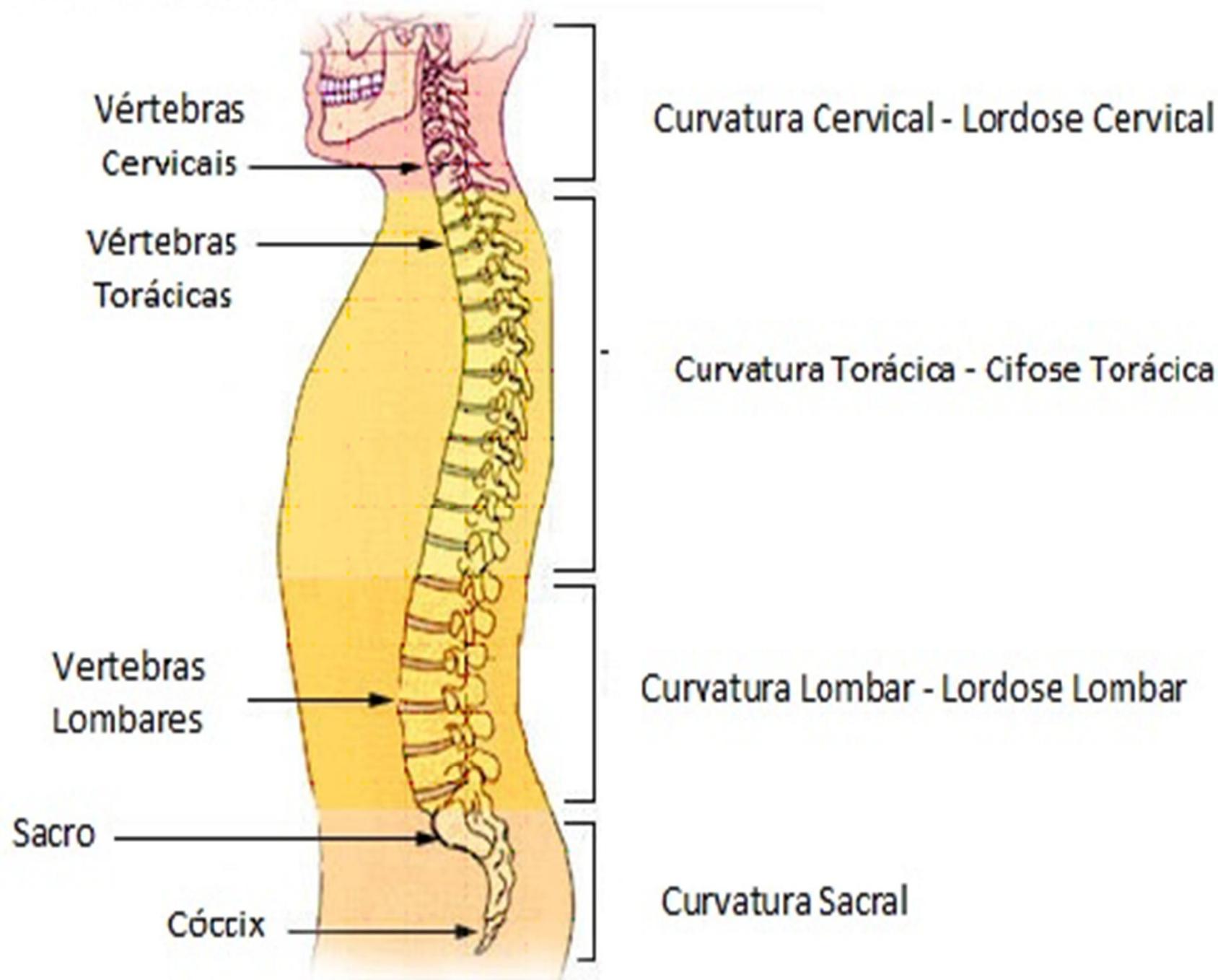
apnea

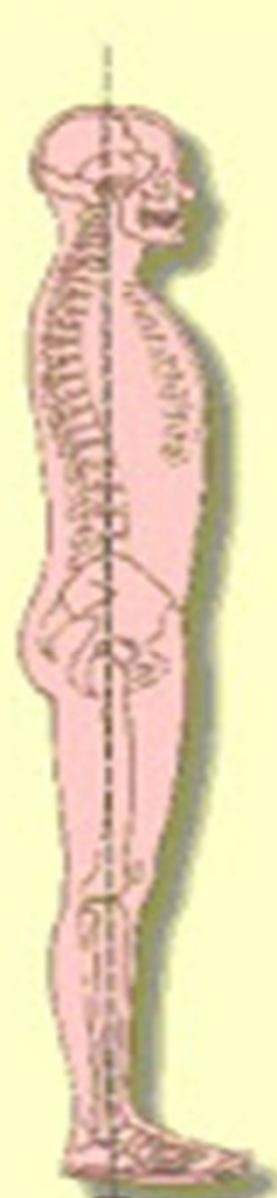
dolencias crónicas



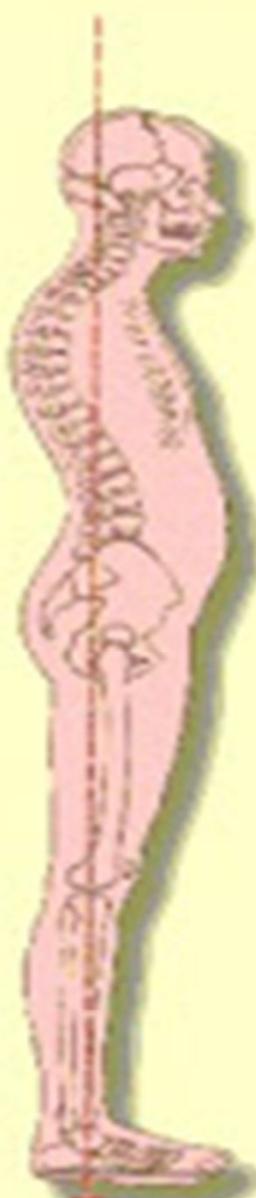
DOLOR DE ESPALDA



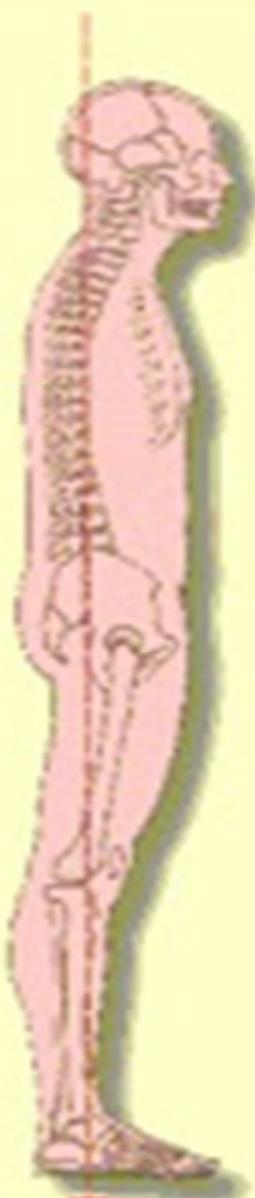




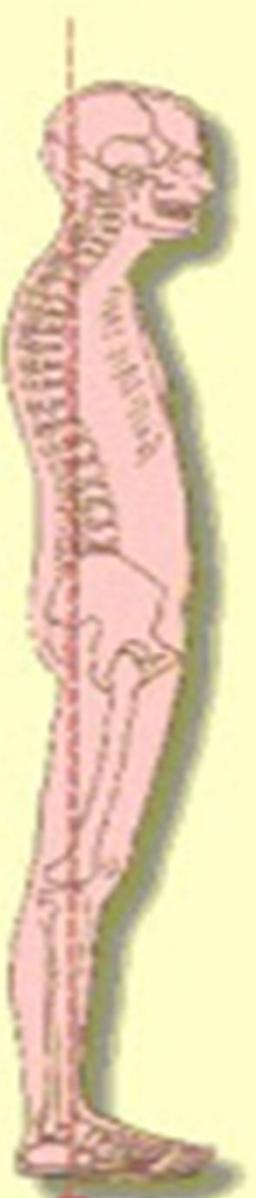
postura
normal



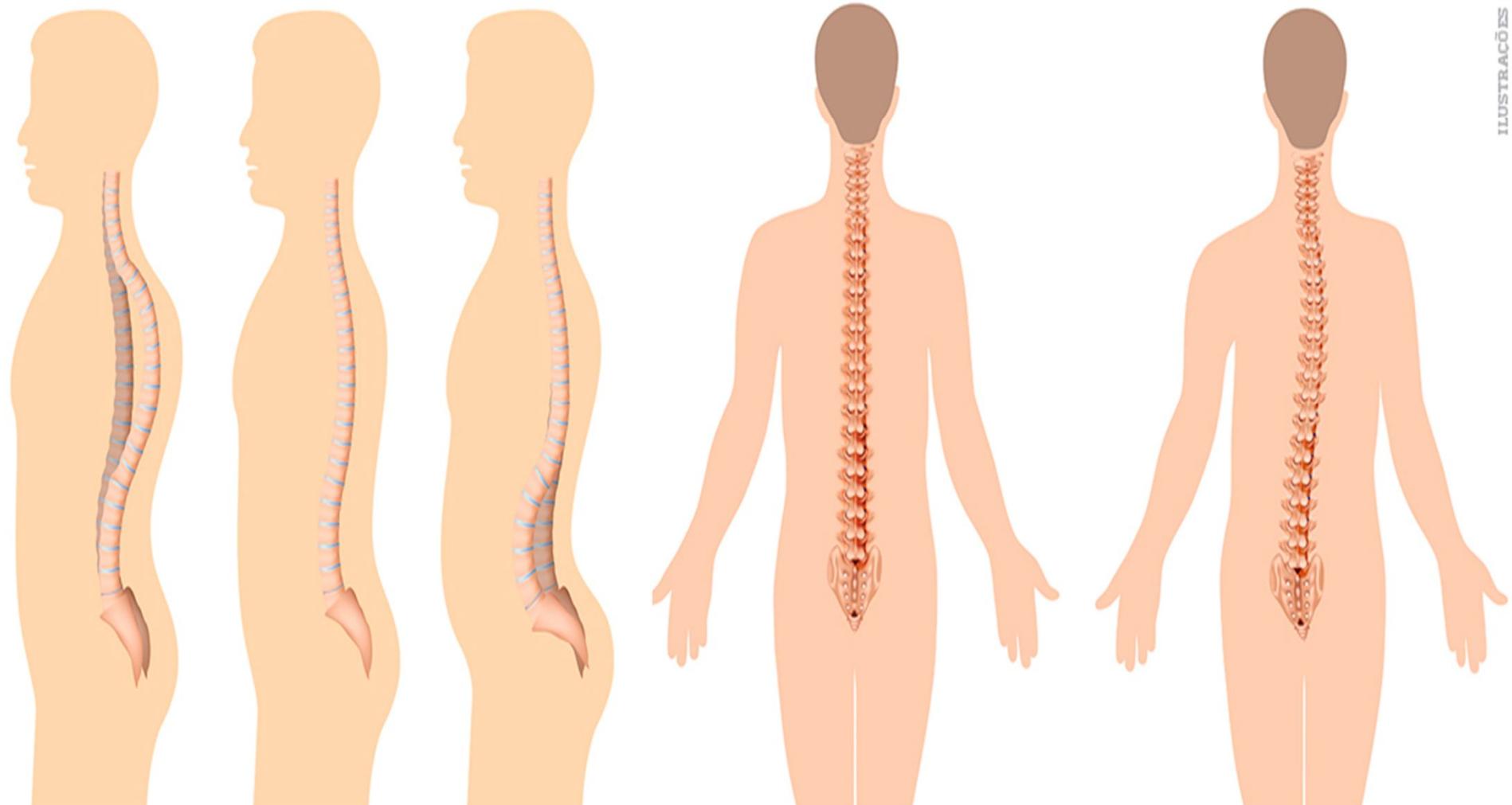
postura
de cifose - escoliose
ou "relaxada"



postura
de dorso plano
ou retificada



postura
de dorso curvo



HIPERCIFOSE

COLUNA
NORMAL

HIPERLORDOSE

COLUNA
NORMAL

ESCOLIOSE

CIFOSIS

**DESVIACION DEL PLANO
SAGITAL
NORMAL (20° Y 40°)
LA MAS COMUN ES LA
POSTURAL**

ESCOLIOSIS

DESVIACION EN EL SENTIDO
LATERAL POR ROTACIÓN
VERTEBRAL

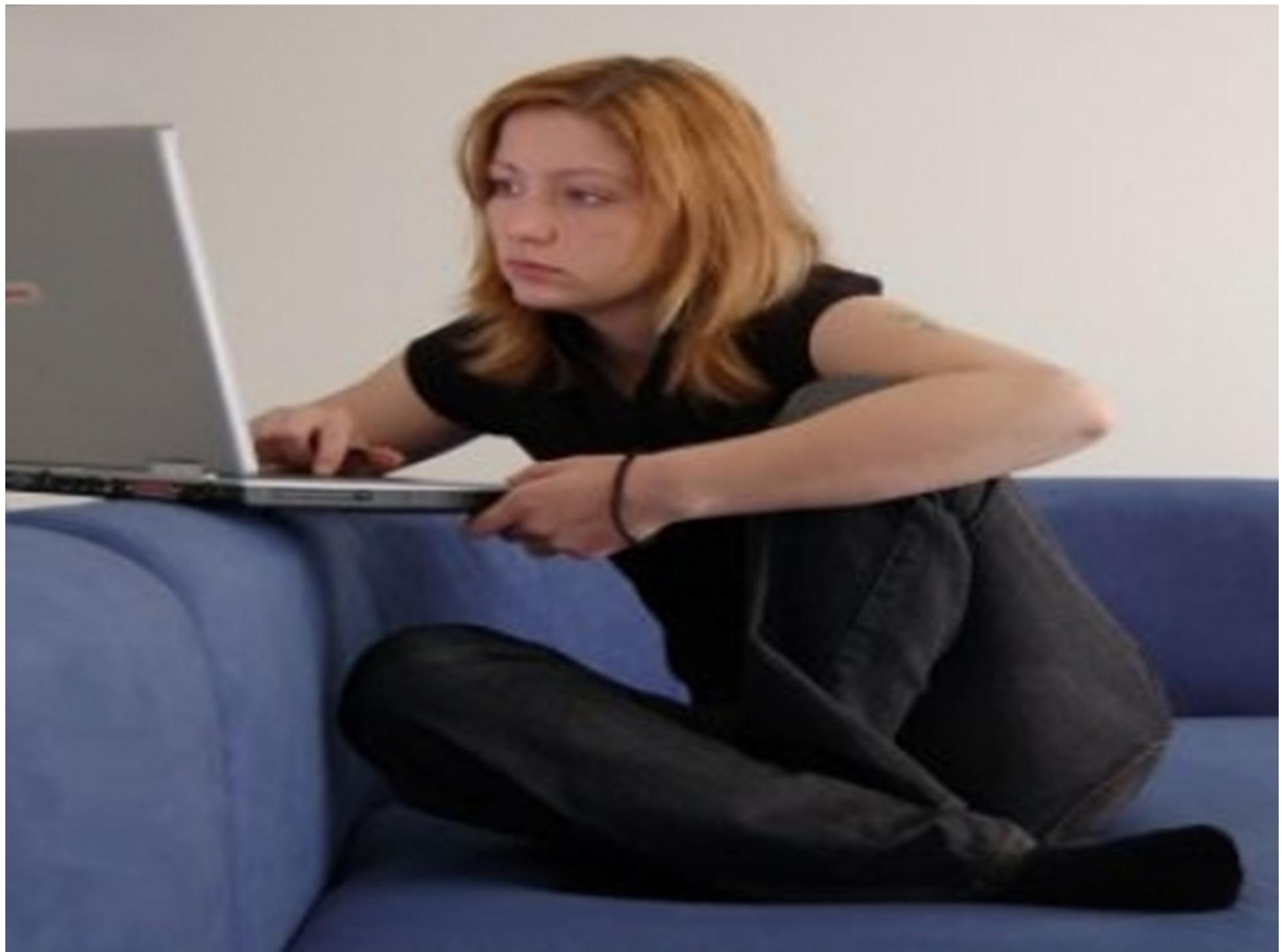
SE DESARROLLA DURANTE LA
INFANCIA











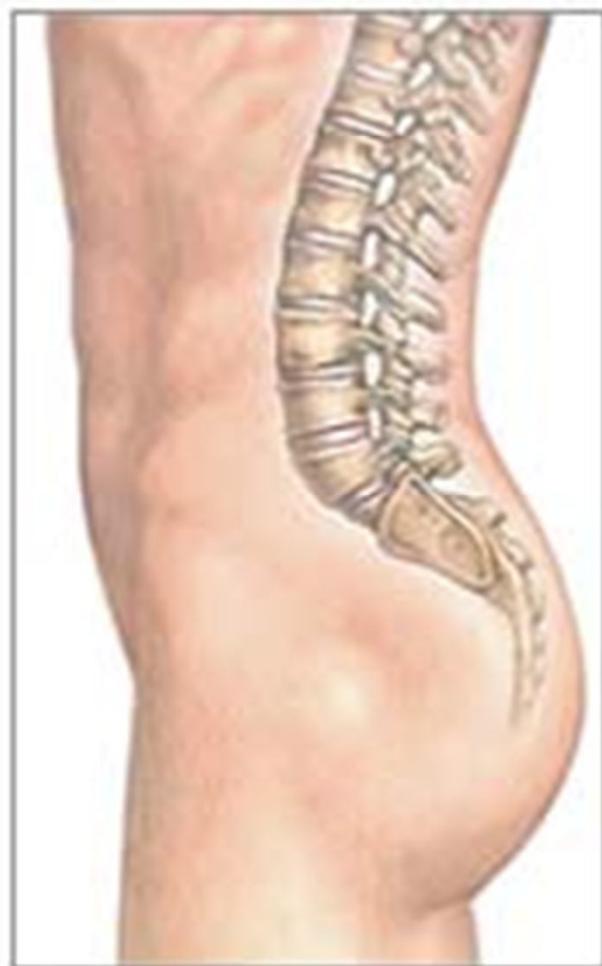
HIPERLORDOSIS

AUMENTA LA CONCAVIDAD
POSTERIOR

HABITUALMENTE EN ZONA
LUMBAR

EL ACORTAMIENTO ISQUIOTIBIAL
ES UNA CAUSA FRECUENTE

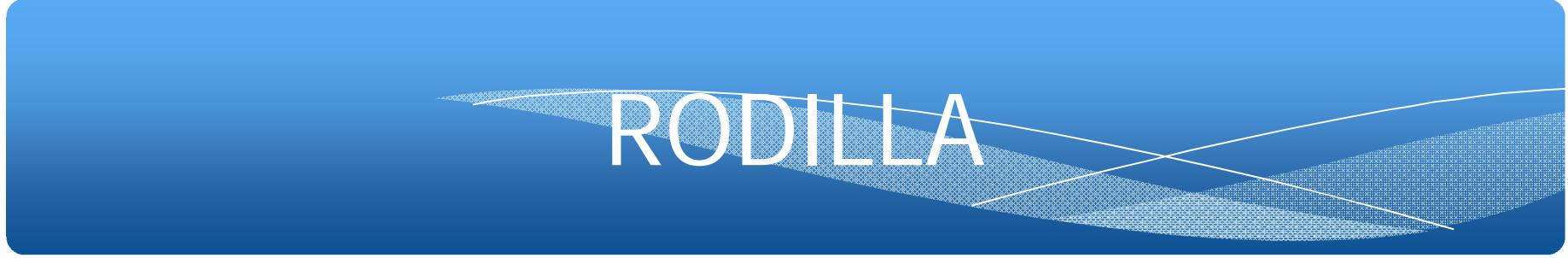
Columna vertebral
normal



Lordosis de la
columna vertebral

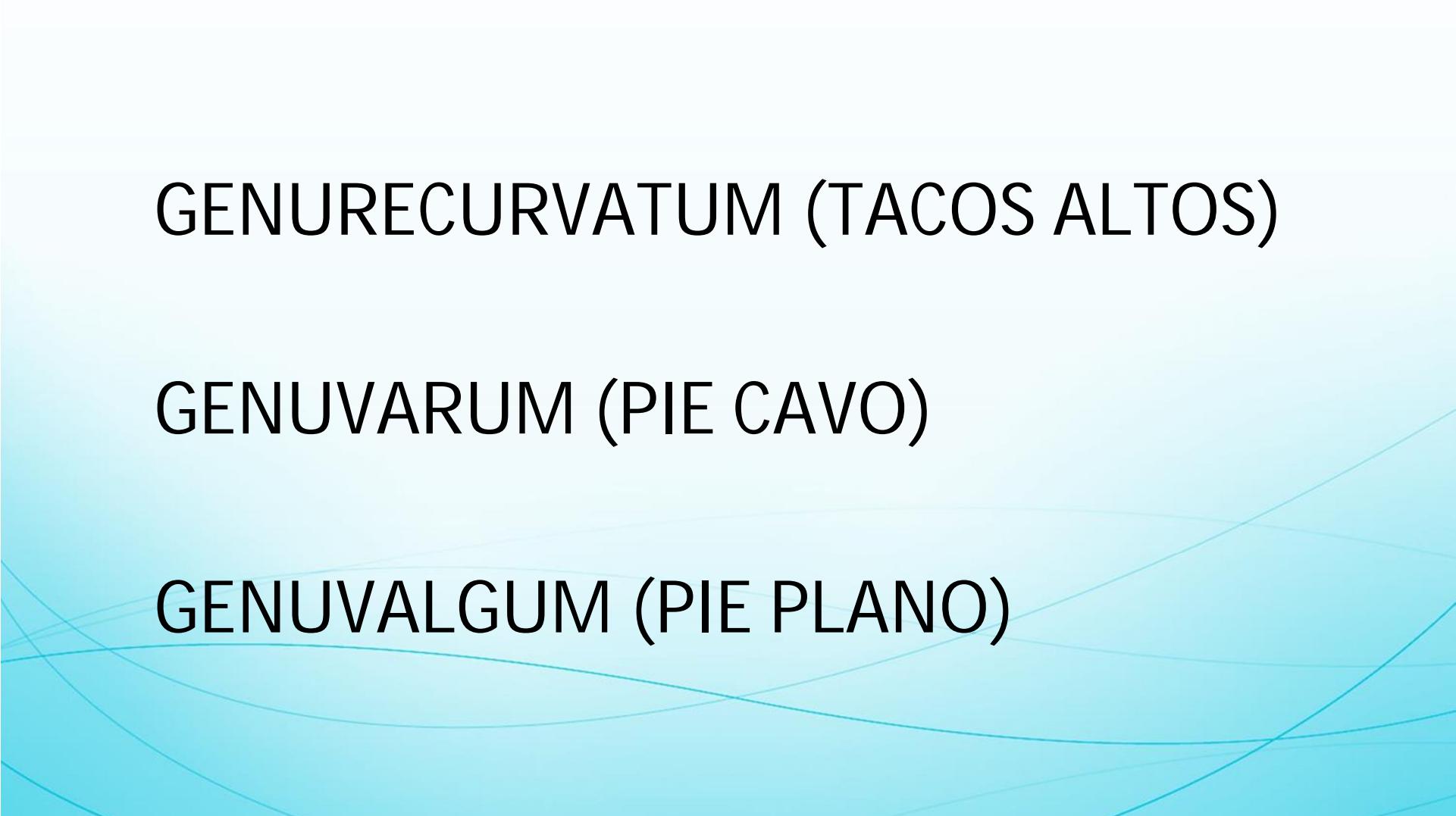


Curvatura
lumbar
exagerada



RODILLA

GENURECURVATUM (TACOS ALTOS)



GENUVARUM (PIE CAVO)

GENUVALGUM (PIE PLANO)

FACTORES QUE ATENTAN CONTRA LA POSTURA

HEREDITARIO
CONGENITO
ADQUIRIDO
SOBREPESO
TRAUMATISMO
FUNCIONALES

CAUSAS

DORMIR
LLEVAR LA BILLETERA
LLAVAR LAS LLAVES
USO DE BOLSOS, CARTERAS
VICIOS LABORALES



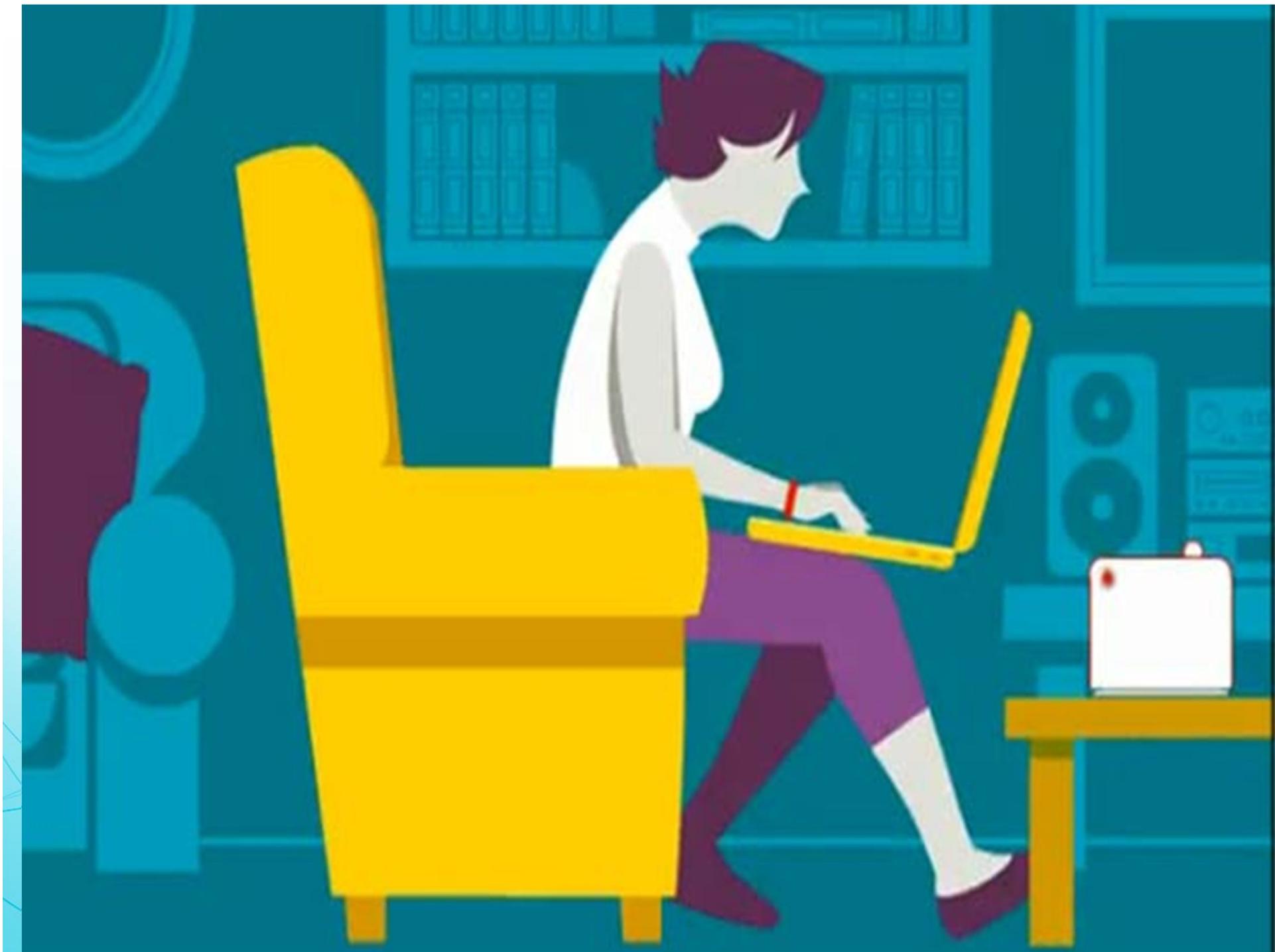
SENTARSE CORRECTAMENTE

Es fundamental para preservar la salud de nuestra espalda al sentarse, mantener lo máximo posible la lordosis

Porque...

si la columna lumbar pierde la lordosis, los discos intervertebrales sufren muchísima presión y con el tiempo pueden lesionarse





Que debemos hacer??

SOPORTES LUMBARES

silla diseñada o una simple toalla enrollada sobre la zona lumbar, es suficiente para mejorar nuestra postura y evitar lesionar nuestra espalda.

A TENER EN CUENTA

La compresión en la parte posterior del muslo, y sobre todo cercana a la rodilla (hueco poplíteo)

Entonces qué debemos ver?

Ajuste de la altura de la silla.

Nuestros pies no deben quedar colgando, deben apoyarse completamente en el suelo y no debe haber presión en el muslo, deben estar relajados





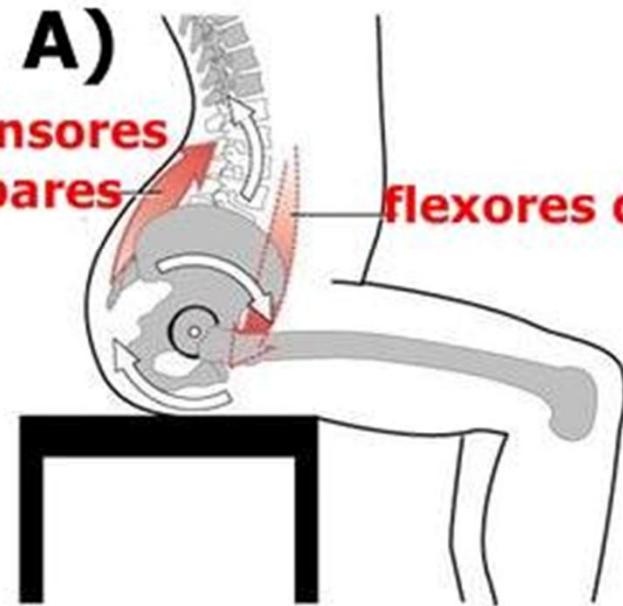
TAMBIEN PODEMOS...

Colocar en la parte posterior de la base del asiento (debajo de los isquiones) una toalla o pequeño almohadón para generar una postura de la pelvis hacia adelante (anteverción) y mantener la curvatura de la columna lumbar

A)

extensores
lumbares

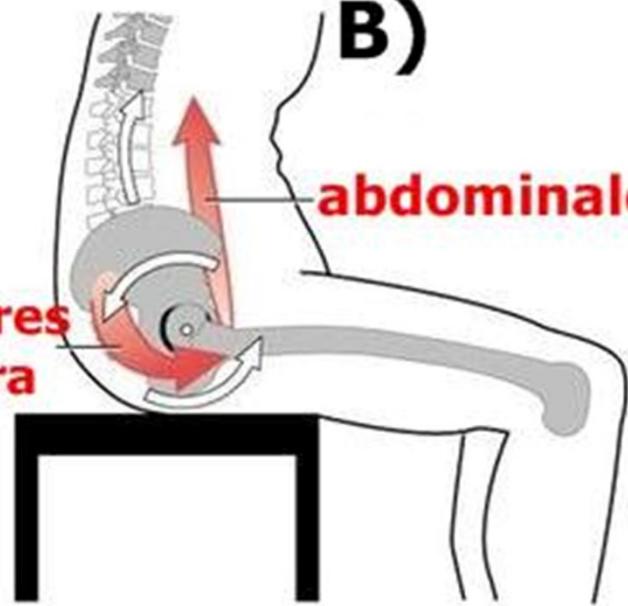
flexores de cadera



B)

abdominales

extensores
de cadera



Inclinación pélvica anterior

Inclinación pélvica posterior



Vision

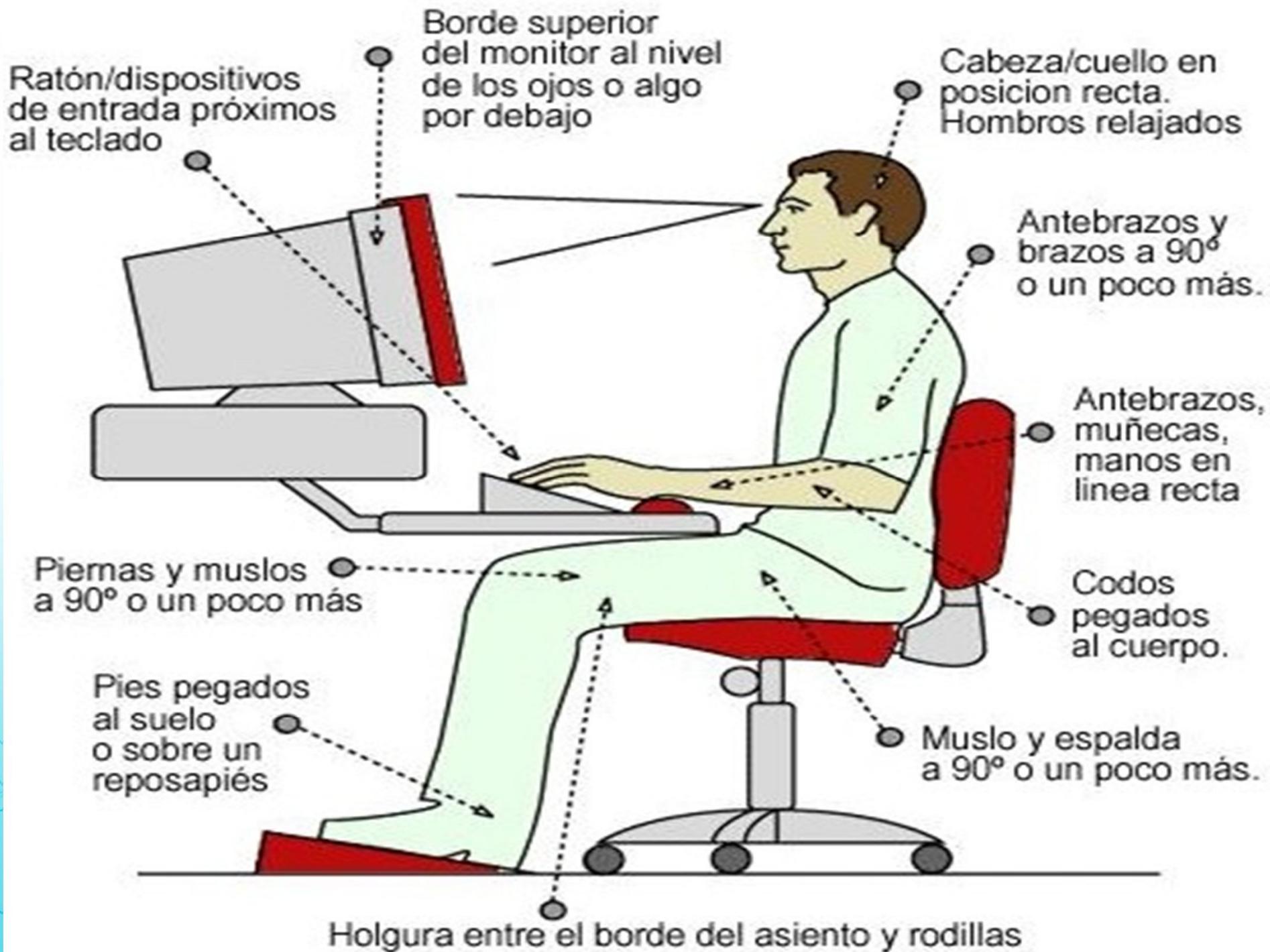
La línea de la visión es la que va a determinar la postura de la cabeza y el cuello.

Tener la cabeza en una posición neutra y los brazos cerca del tronco, genera menor tensión en la musculatura

Monitor

Altura y una distancia óptima
para no tener que descender
nuestra cabeza, ni adelantarla





La Silla

- regulable en altura con un pedal nemático en la base
- - facilidad para que el usuario pueda realizar todos los ajustes posibles mientras está sentado
- - respaldo independiente del asiento y ajustable en altura y profundidad
- - movimientos dinámicos del asiento y del respaldo y en forma independiente

Además...

- - soporte lumbar (depende las necesidades de la persona)
- - una base con 5 patas de apoyo







LEVANTAR PESO



1-NUNCA
DOBLAR LA
ESPALDA
2-FLEXIONAR
RODILLAS

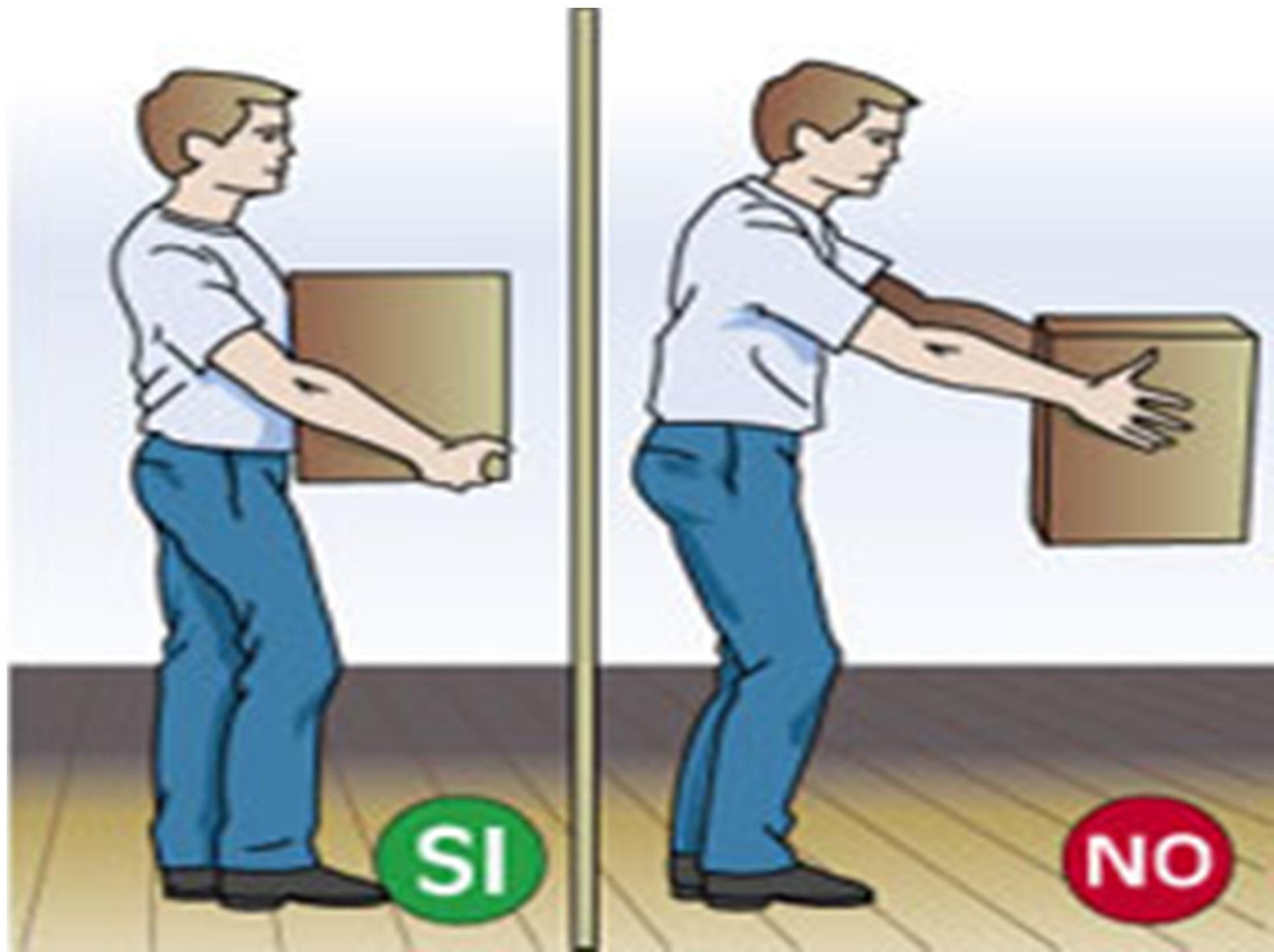
3-BAJAR EN
BLOQUE
4-ACERCAR A
NUESTRO
CUERPO
5-EXTENDER LAS
RODILLAS

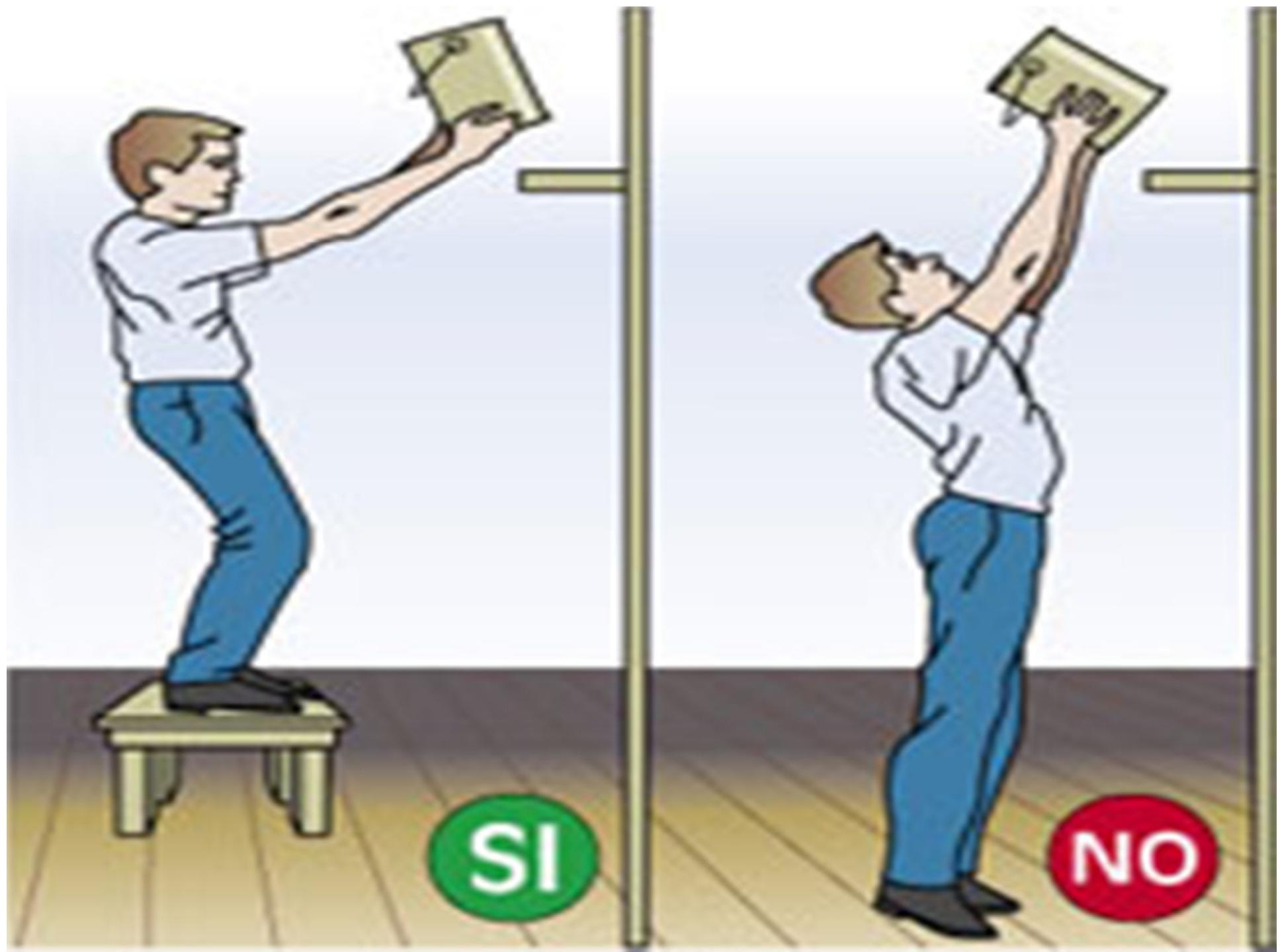
SI



NO







NO ROTAR TRONCO CON PIES FIJOS



EJERCITAR

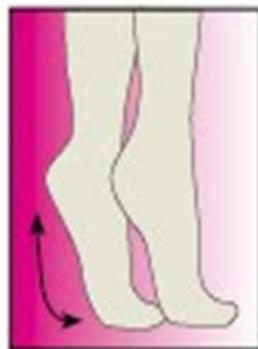
- CADA 2 HS, 10 MINUTOS
- COMENZAR CON GRUPOS MUSCULARES GRANDES
- NO SOBREPASARSE
- PRIORIZAR LA CARGA RELATIVA

Tabla de ejercicios

Realice los siguientes ejercicios todos los días. Entre uno y otro efectúe ligeras sacudidas de las piernas para relajar la musculatura.

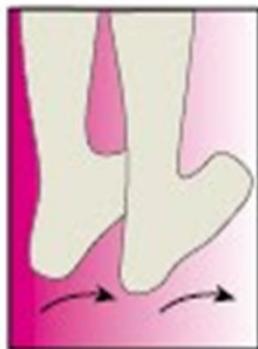
De pie

1.



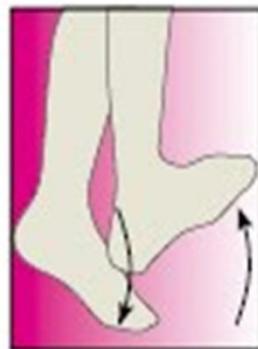
Ponerse
de puntillas

2.



Caminar
con los talones

3.



Cambiar
la posición:
de puntillas,
sobre los talones

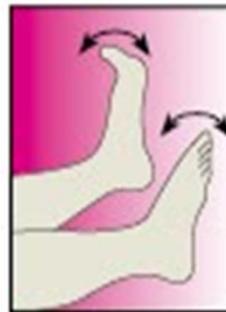
Tumbado

1.



Movimientos
de pedaleo:
mover ambas
piernas con energía
(15 a 20 veces)

2.



Mover los dedos
de los pies, con las piernas
ligeramente elevadas y
extendidas: flexionar y estirar
sucesivamente los dedos
(hasta 2 veces)

3.

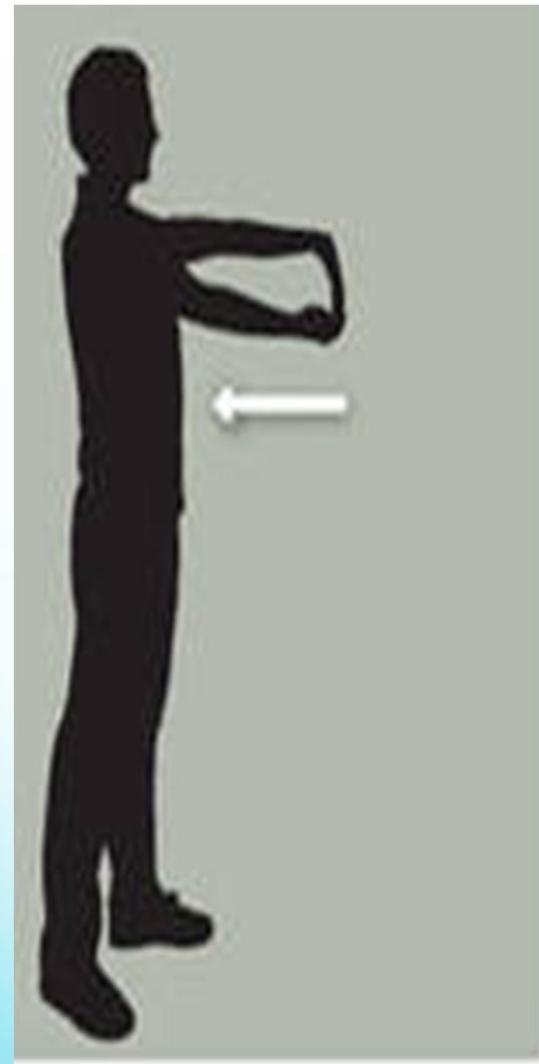


Hacer movimientos
de tijera con las piernas
(10 a 15 veces)

4.



Mover cada pierna
en pequeños círculos,
hasta 10 veces



Un brazo hacia adelante con la mano hacia arriba. Empujar los dedos hacia con la otra mano.



Sujetar con una mano el empeine y llevar el talón hacia la cola. Se puede usar una silla de apoyo para mantener el equilibrio.

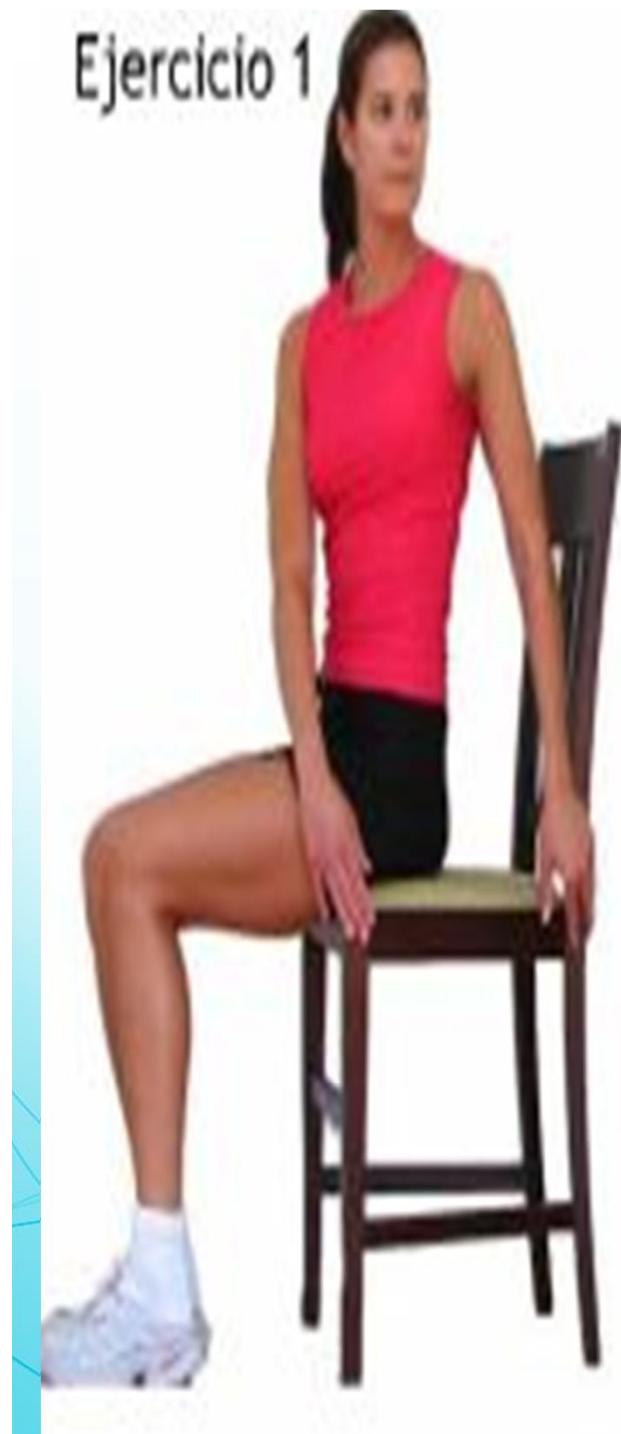


Tomar la cabeza con una mano e inclinar y estirar lentamente el cuello en esa dirección. Repetir hacia el otro lado.





Ejercicio 1



Ejercicio 2



Ejercicio 3







estiramientos



estiramientos.es



estiramientos.es



estiramientos.es

4/16 10 segundos cada lado
ref2

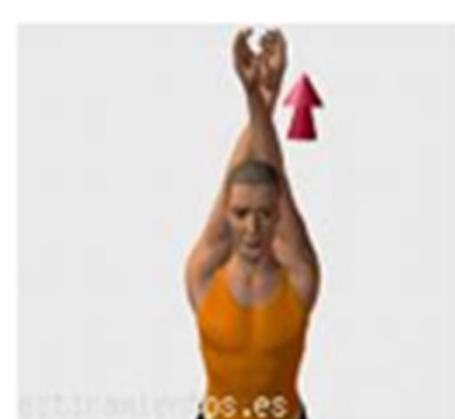
5/16 20 segundos
ref3

6/16 2 veces 5 segundos
cada una
ref11

7/16 15 segundos cada
brazo
ref30



estiramientos.es



estiramientos.es



estiramientos.es



estiramientos.es

8/16 2 veces 5 segundos
cada una
ref39

9/16 15 segundos
ref41

10/16 15 segundos cada
brazo
ref48

11/16 15 segundos
ref49









2

Sentados sobre una silla, con la espalda erguida y los hombros relajados, estiramos el brazo derecho hacia adelante.

Con la mano izquierda nos tomamos los dedos y los llevamos hacia atrás.

Sostenemos el estiramiento 30 segundos y repetimos con el otro brazo.





3

FORTALECIMIENTO DE ESPALDA Y ABDOMEN

Ponte detrás de una silla con ruedas, con las manos sobre el respaldo y la espalda derecha. Inhalá profundo y después exhala empujando la silla hacia adelante, bajando la columna y estirando los brazos. Mantén la posición un momento, inhala otra vez y contrayendo el abdomen regresa a la posición de inicio. Repite un par de veces.

















Postura Corporal

Saludable



Levantada	CABEZA	Caída
Hacia el frente	MIRADA	Hacia abajo
Lejos del cuello	MENTÓN	Cerca del cuello
Alineado	CUELLO	Desalineado
Retraídos	HOMBROS	Encogidos
Erguida	ESPALDA	Arqueada
Firmes	BRAZOS	Sueltos
Contraído	ABDOMEN	Distendido
Estiradas	PIERNAS	Flexionadas

Visualmente
- 5 kg.

Desgarbada



Visualmente
+ 5 kg.

MUCHAS GRACIAS

LIC. GONZALO EZEQUIEL PARDO
gonzaloepardo@hotmail.com