

Compendio educativo para la enseñanza de la rehabilitación física en el nivel primario de salud

Juan Carlos Mirabal-Requena^{1,2}  , Belkis Álvarez-Escobar² , Ydalsys Naranjo-Hernández³ , Viviana Valdés-Álvarez⁴ 

¹Hospital Psiquiátrico Docente Provincial. Servicio de Rehabilitación. Sancti Spíritus. ²Universidad de Ciencias Médicas de Sancti Spíritus. Sancti Spíritus. ³Policlínico Universitario "Dr. Rudesindo Antonio García del Rijo". Sancti Spíritus. ⁴Hospital Clínico Quirúrgico Docente "Camilo Cienfuegos Gorriarán". Sancti Spíritus. Cuba.

Presentación del compendio

COMPENDIO EDUCATIVO DE REHABILITACIÓN EN EL NIVEL PRIMARIO DE SALUD PARA PREY POSTGRADO

TÍTULO: REHABILITACIÓN DE LAS AFECIONES DEL SOMA MÁS FRECUENTES EN EL NIVEL PRIMARIO DE SALUD.

AUTORES:

- Ms.C. Dr. Juan Carlos Mirabal Requena.
- Ms.C. Dra. Belkis Álvarez Escobar
- Dr.C. Ydalsys Naranjo Hernández
- Dra. Viviana Valdés Álvarez

Vinculo en Hipertexto

CONTUSIONES:

CONCEPTO: Es el resultado de un choque en que la piel resiste mientras que los tejidos subyacentes sufren una atrición subdánea, más o menos, grave. Puede ser superficial o profundo sobre:

- Hueso** provocando un engrosamiento del periostio (Periostitis), hematoma Subperiosteico, osteificación o calcificación de la zona lesionada.
- Partes blandas** provocando un hematoma (El desarrollo de un hematoma no tratado, puede llegar a provocar una calcificación muscular, pasando por el quiste o serosidad en su interior, nódulo fibrograso en tejido subcutáneo, coágulo con desarrollo de cambios pigmentarios, hasta la sepsis) o lesión muscular
- Articulaciones** provocando sinovitis, bursitis, higroma del codo.

El tratamiento de las contusiones, está encaminado a evitar la irritación, el hematoma y el dolor, para no permitir que se produzca la incapacidad funcional.

Tratamiento:

- En las primeras 48 a 72 hrs se aplica crioterapia, 10 – 15 minutos cada 2 hrs
- Reposo en posición funcional de la zona dañada.
- Homeopatía (Arnica a las 6 CH), 5 gotas debajo de la lengua cada 15 minutos, la primera hora, cada 30 minutos las siguientes 2 horas y 3 veces al día el resto del tiempo.
- Magnetoterapia 50Hz, 10 minutos, inductores sobre la zona afectada diario a Alta frecuencia 20 W, 10 minutos, placas ambos lados de la zona lesionada.

CONCEPTOS

DR. DE JUAN CARLOS MIRABAL REQUENA

DR. BELKIS ÁLVAREZ ESCOBAR ESPECIALISTA DE 2º GRADO EN REHABILITACIÓN ESPECIALISTA DE 2º GRADO EN MEDICINA GENERAL INTERNA PROFESOR PRINCIPAL DE SALUD


Policlínico Universitario: "Rudesindo Antonio García del Rijo" Sancti Spíritus

Vinculo en Hipertexto


Tema Sacro lumbalgia

Existen seis ejercicios descritos por Williams:


El ejercicio 1 desarrolla los músculos abdominales, variando la distancia de los talones a las nalgas, pudiéndose realizar sin anclaje de los pies.




El ejercicio 2 desarrolla el glúteo mayor se contrae activamente estos músculos se gira la pelvis hacia delante, se levantan las nalgas del suelo conservando el abdomen bajo, no debe levantarse la columna vertebral del suelo por encima de la línea de la cintura.



El ejercicio 3 relaja la contractura del erector espinal y de todas las estructuras posteriores al centro superior de gravedad a este nivel, las rodillas se dirigen a las axilas más que a los hombros.



El ejercicio 4 tiene el objetivo de restaurar la flexión lumbosacra y relajar los flexores del muslo contracturado, no debe indicarse en pacientes con dolor irradiado a los miembros inferiores hasta que se hayan aliviado los síntomas.



ESGUINCES:

CONCEPTO: Lesión de los elementos capsulares o ligamentosos, cuando una articulación es forzada más allá del límite normal del movimiento.

CLASIFICACIÓN

GRADO I O LEVES – Elongación o ruptura de un mínimo de fibras ligamentosas, que provocan dolor y edema, en ocasiones equimosis e impotencia funcional. Estabilidad articular.

GRADO II O MODERADOS – Ruptura de un número mayor de fibras ligamentosas, pueden romper el fascículo, gran reacción articular con impotencia funcional, hay dolor, edema, puede producirse chasquido, en el momento del traumatismo. Puede existir o no cierto grado de inestabilidad articular.

GRADO III – Al grado anterior se añade, abducción completa. Disrupción de los ligamentos, inestabilidad

TRATAMIENTO DEL ESGUINCE AGUDO

OBJETIVOS DEL TRATAMIENTO REHABILITADOR

- Aliviar el dolor
- Disminuir la inflamación
- Aumentar o mantener la amplitud articular
- Aumentar o mantener la fuerza muscular
- Aumentar el tono
- Preservar funcionalidad
- Evitar complicaciones (las principales Sudek y rigidez)
- Fortalecer y educar la musculatura del tren superior para la marcha con muletas


GRADO I

- Crioterapia 10 – 15 minutos cada 2 horas, 48-72 horas
- Vendaje elástico o en 8 por 7 – 10 días
- Elevación del miembro
- Acupuntura

Clasificación

* Según Inoc. Médica Americana de deportes

"El grado se produce una desierta detección que provoca mayor traumatismo en el ligamento por estiramiento o ruptura de las fibras de este, y desde la estabilidad articular se mantiene."



Enlace: URL <http://ftp.ssp.sld.cu/Rehabilitacion/>



Citar como: Mirabal-Requena JC, Álvarez-Escobar B, Naranjo-Hernández Y, Valdés-Álvarez V. Compendio educativo para la enseñanza de la rehabilitación física en el nivel primario de salud. Revista Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta. 2021; 46(2). Disponible en: <http://revzoilomarinellosld.cu/index.php/zmv/article/view/2582>.

Copyright Revista Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta. Este artículo está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional](#), los lectores pueden realizar copias y distribución de los contenidos por cualquier medio, siempre que se mantenga el reconocimiento de sus autores.

