



Tienda eFisioterapia.net
<http://www.efisioterapia.net/tienda>
Compra en la web nº1 de Fisioterapia

Tens y electroestimuladores: electroestimulación al mejor precio, camillas de masaje, mecanoterapia, electroterapia, ultrasonidos... y mucho más. Visítanos en <http://www.efisioterapia.net/tienda>

LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN FISIOTERAPIA

Autor: Carlos Casas Requejo
 Estudiante de Fisioterapia

Objetivos Taller:

- Conocer qué técnicas de relajación existen
- Aprender a realizar el masaje relajante de los pies
- Aprender a realizar la técnica de Jacobson
- Aprender a realizar el training autógeno de Schultz

Técnica 1:

Nombre: Técnica de Jacobson

Objetivos:

- Aprendan y experimenten con determinadas técnicas que se pueden aplicar a la vida cotidiana
- Cambian su comportamiento con el propio cuerpo ante situaciones temidas

Desarrollo de la técnica:

Posición del paciente: En sedestación estando cómodo

Terapeuta:

Posición: No hay una postura determinada pero hay que mantener una higiene postural y estar cerca del paciente para que éste nos pueda oír

Contactos: No hay

Acción (o desarrollo de la técnica):

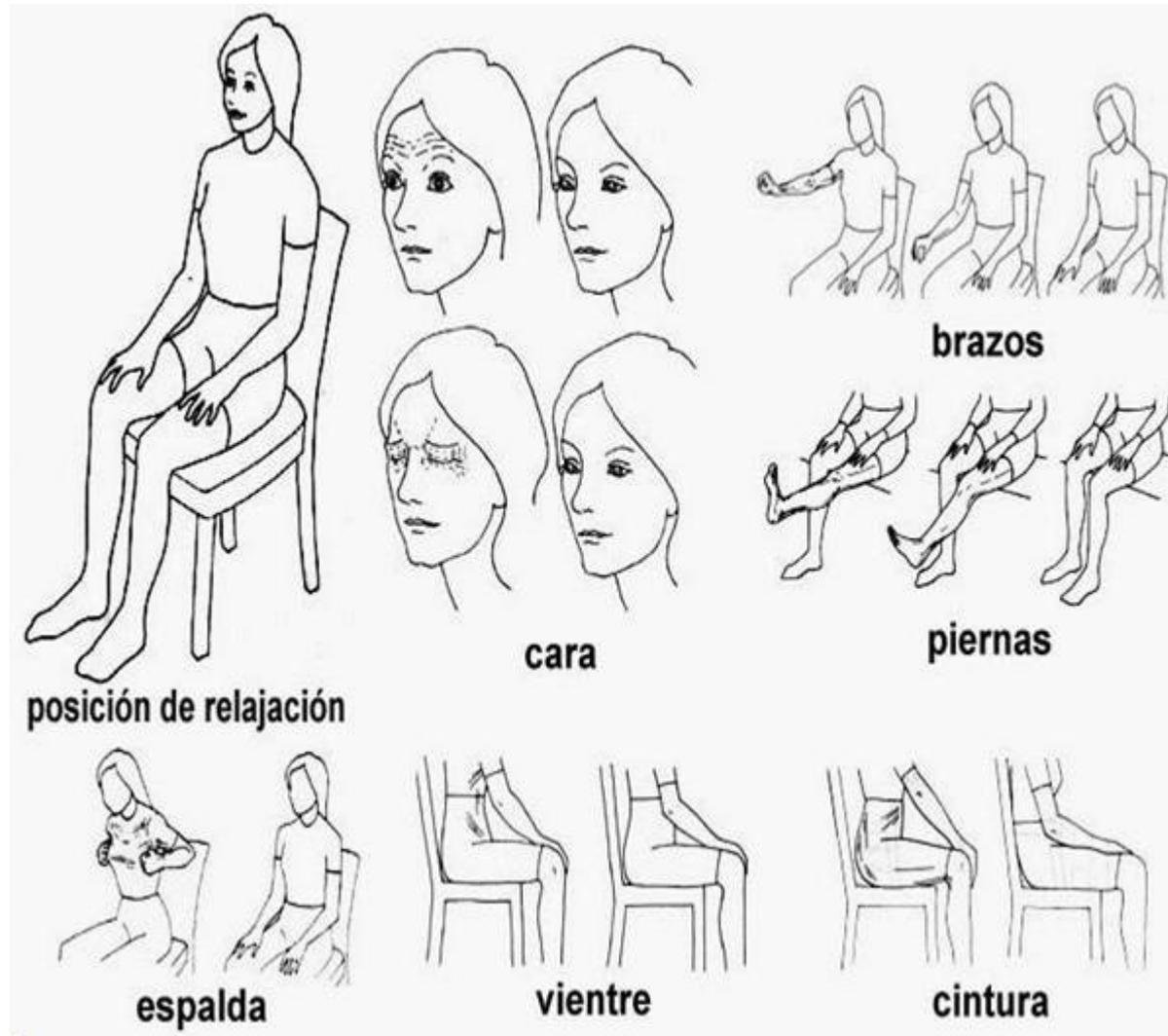
- se pide al paciente que cierre los ojos y siente la parte del cuerpo que trabajaremos (sienta como esta, en qué posición...)
- se le pide al paciente que se concentre sobre un grupo muscular en concreto y haga una contracción máxima (contracción isométrica sobre el grupo muscular que queremos tratar) que siga sintiendo como está ahora su brazo de contraído
- por último, le decimos que deje de hacer la contracción y se relaje y note como ha cambiado con respecto al principio

Indicaciones y/o contraindicaciones de la misma

Indicaciones: Procesos de estrés Para conseguir un estado emocional equilibrado. Toma de conciencia del modo de contracción-relajación de un grupo muscular concreto. Regulación emocional

Contraindicaciones: Toma de fármacos psicopáticos. Narcolepsia. Desmayos. Diabetes descontrolada. Operaciones recientes. Enfermedades físicas graves. Operaciones recientes. Trastornos emocionales graves. Tratamiento psiquiátrico. Utilización de psicofármacos importantes

Figuras o fotos descriptivas



Técnica 2:

Nombre: Masaje relajante de los pies

Objetivos:

- Relajar al paciente
- Mejorar la efectividad del tratamiento

Desarrollo de la técnica:

Posición del paciente: El paciente se colocará cómodamente en supino, con los brazos descansando sobre la camilla, y con un pequeño rulo u otro objeto bajo el hueco poplíteo para facilitar la relajación de las piernas, que deben estar descubiertas al igual que los pies. Le pediremos que a lo largo de todo el masaje mantenga una respiración lenta y profunda, tomando el aire por la nariz y soltándolo por la boca.

Terapeuta:

Posición: En bipedestación con una buena higiene postural

Contactos: Dependen de la maniobra de masaje. No se podrá perder el contacto manual con el paciente mientras se esté realizando la técnica

Acción (o desarrollo de la técnica):

- 1.- Pases suaves en sentido distal, abarcando las piernas y los pies hasta el final.
- 2.- Presiones (no demasiado fuertes ni rápidas) sobre piernas y pies, también en sentido caudal.
- 3.- Amasamientos circulares con los pulgares de ambas manos sobre la planta de un pie (el resto de los dedos descansan sobre el dorso sin hacer presión), partiendo desde el calcáneo hasta llegar a las cabezas de los metatarsianos. Cambiamos al otro pie.
- 4.- Con la mano interna estabilizando un pie, la externa moviliza los dedos en flexión y extensión a través de las articulaciones metatarsofalángicas. Cambiamos al otro pie.
- 5.- La mano interna estabiliza un pie, y con los dedos pulgar e índice de la externa, vamos movilizándolo en rotación dedo por dedo. Cambiamos de pie.
- 6.- Ahora, colocando una mano sobre cada pie, vamos a moverlos en **flexión plantar** durante la **inspiración**, y en **flexión dorsal** durante la **expiración**. Así, varias veces.
- 7.- En un pie, con la mano interna hacemos presa sobre el dorso y con la externa en la parte posterior del calcáneo. Entonces, realizamos una decoaptación (sin traccionar con excesiva fuerza) de la tibio-astragalina, acompasando los movimientos con la respiración (primero en un pie y luego en el otro), de la siguiente manera:
Inspiración ----- Decoaptación
Expiración ----- Soltamos
- 8.- Colocamos nuestras manos abiertas y estiradas sobre los bordes laterales de un pie, llevándolo en inversión-eversión con un movimiento progresivo y lo más amplio posible. Después cambiamos al contrario.
- 9.- Estabilizamos el pie con la mano interna y con la externa realizamos pases vigorosos con el dorso de nuestra mano sobre la planta, en sentido de distal a proximal en este caso (desde la zona de las cabezas de los metatarsianos hasta el calcáneo). Cambiamos al otro.
- 10.- Apoyamos las palmas de nuestras manos sobre las plantas, de manera que queden lo más unidas posible. Las mantenemos un cierto tiempo, mientras cerramos nuestros ojos e imaginamos que transmitimos al paciente una cálida energía.
- 11.- Para finalizar, repetimos los pases suaves del principio, pedimos varias respiraciones profundas al paciente y que abra los ojos poco a poco y comience a moverse lentamente, hasta salir por completo del estado de relajación.

Indicaciones y/o contraindicaciones de la misma

Indicaciones: Procesos reumáticos del pie. Procesos dolorosos del pie. Pacientes con tensión física y/o psíquica. Indicado en cualquier paciente que necesite relajarse antes, durante o después de la sesión.

Contraindicaciones: Inflamación aguda. Infección. Problemas cutáneos. Si el paciente refiere mucho dolor durante el masaje

Figuras o fotos descriptivas



Técnica 3:

Nombre: Training autógeno de Schultz

Objetivos:

- Relajación autoconcentrativa

- Utilizando el relajamiento muscular como medio de relajamiento mental

Desarrollo de la técnica:

Posición del paciente: En decúbito supino en una colchoneta, con los brazos reposando sobre esta. Concentrándose en la respiración. Se puede utilizar una cuña y una almohada para que el paciente este más cómodo

Terapeuta:

Posición: No hay una postura determinada pero hay que mantener una higiene postural y estar cerca del paciente para que éste nos pueda oír

Contactos: No hay

Acción (o desarrollo de la técnica):

- Empezaremos pidiendo al paciente que cierre los ojos y sienta su respiración.
- Dirigiendo su pensamiento al miembro superior dominante, le pedimos que empiece a notar su hombro muy pesado. Continuamos diciendo que note el codo muy pesado, y también la mano y los dedos. Se realizan las mismas indicaciones para el miembro superior contralateral.
- Al igual que hemos hecho con los miembros superiores, la haremos sentir dicha relajación muscular en su cabeza, tronco y miembro inferiores, empezando siempre por el dominante.
- Jugaremos con la regulación vascular, pidiendo al paciente que sienta una plácida sensación de calor por todo su cuerpo.
- Seguimos con la regulación cardíaca pidiendo al paciente que sienta el latido de su corazón de forma lenta.
- Para el control de la respiración se le indicará al paciente que respire tranquilo.
- Continuamos con el "plexo solar está caliente" para actuar sobre la regulación de los órganos del abdomen.
- Para finalizar incidimos en la regulación de la región cefálica diciendo al paciente que sienta su frente agradablemente fresca.
- Tras acabar la sesión le diremos al paciente que vaya poco a poco abriendo los ojos y que él sea el que decida ir levantándose según el se encuentre

Indicaciones y/o contraindicaciones de la misma

Indicaciones. Estados de ansiedad, de estrés y de fatiga. En problemas del aparato circulatorio (HTA, arritmias, taquicardia...). En problemas del aparato respiratorio (Hiperventilación). En problemas del sueño (insomnio)

Regulación emocional. Pacientes con patología psicósomáticas.

Contraindicaciones: No está recomendado en niños menores de 5 años. Falta de colaboración por parte del paciente. Ansiedad o inquietud durante o después de realizar la técnica. Narcolepsia. Diabetes descontrolada. Epilepsia. Operaciones recientes. Trastornos emocionales graves. Tratamiento psiquiátrico. Utilización de psicofármacos importantes

Figuras o fotos descriptivas



Todas las técnicas de relajación (y en especial el training autógeno) se pueden acompañar de musicoterapia. También se utiliza mucho la expresión artística y tras realizar la técnicas de realización se les dejan material para hacer un dibujo libre con el que se expresen. Mas tardé contara 1º a un compañero que significa el dibujo, como se representa el en el dibujo y como se siente en ese momento y después ahora los mismo con el resto del grupo.



Tienda eFisioterapia.net

<http://www.efisioterapia.net/tienda>

Compra en la web nº1 de Fisioterapia

Tens y electroestimuladores: electroestimulación al mejor precio, camillas de masaje, mecanoterapia, electroterapia, ultrasonidos... y mucho más. Visítanos en <http://www.efisioterapia.net/tienda>

© <http://www.efisioterapia.net> - portal de fisioterapia y rehabilitacion