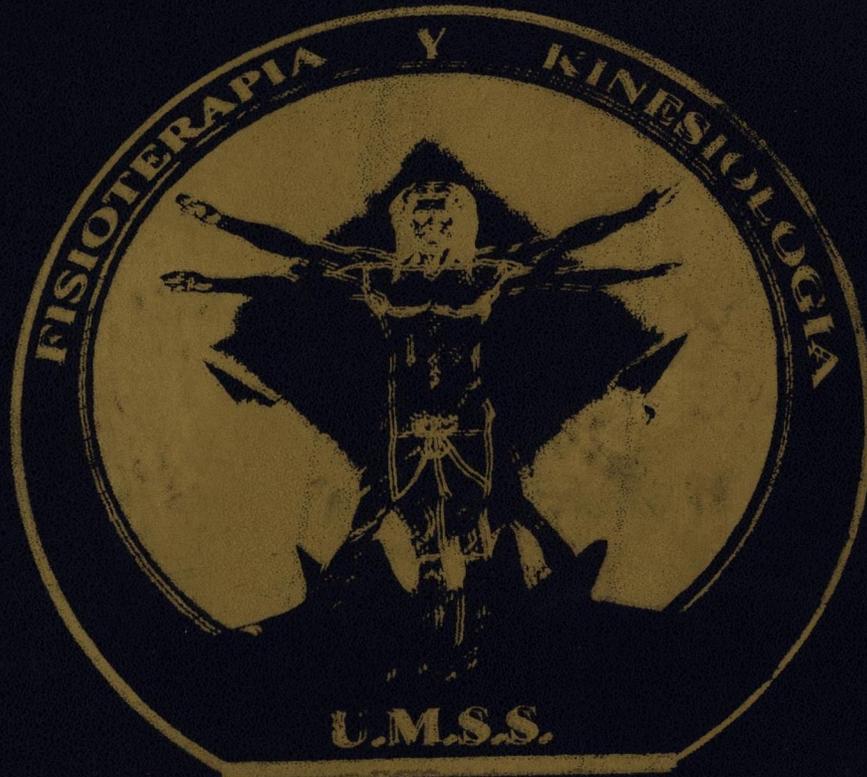




UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMON
FACULTAD DE MEDICINA
PROGRAMA DE FISIOTERAPIA



**“MASOTERAPIA Y ELONGACIÓN DE LOS
MÚSCULOS TRAPECIO Y CUADRADO LUMBAR
EN ETAPA PUERPERAL”**

Trabajo de Monografía presentado
para optar al Título de Técnico
Superior en Fisioterapia

Autor: Liliam Vanesa Rubin De Celiz Miranda
Tutor de Fondo: Lic. Janette Roxana Ramirez Vargas
Tutor de Forma: Lic. José Luis Claire Fuentes.

Cochabamba - Bolivia
2.007

INDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO 1	
PRESENTACIÓN DE LA PATOLOGÍA Y TRATAMIENTO KINESICO FÍSICO	3
1.1 Presentación del Paciente	3
1.2 Justificación	4
1.3 Objetivos	5
1.3.1 Objetivo General	5
1.3.2 Objetivos Específicos	5
CAPITULO 2	
SUSTENTACION TEÓRICA	6
2.1. Puerperio	6
2.1.1 Definición	6
2.1.2 Etapas del Puerperio	6
2.2 Trastornos Musculares en la Etapa Puerperal	6
2.2.1 Calambres	6
2.2.2 Etiología	7
2.2.3 Signos y Síntomas	7
2.2.4 Tratamiento	8
2.3 Tensión muscular	8
2.3.1 Definición	8
2.3.2 Causas	9
2.3.3 Síntomas	10
2.4 Sistema Músculo Esquelético	10
2.4.1 Trapecio	10
2.4.1.1 Inserciones	10
2.4.1.2 Relaciones	11
2.4.1.3 Inervaciones	11
2.4.1.4 Acción	11
2.4.2 Cuadrado Lumbar	11
2.4.2.1 Inserciones	11
2.4.2.2 Relaciones	11
2.4.2.3 Inervación	11
2.4.2.4 Acción	11
2.5 Evaluación de los Músculos Tensos	12
2.5.1 Trapecio	12
2.5.2 Cuadrado Lumbar	12
2.6 Masoterapia como recurso Terapéutico	12
2.6.1 Historia del Masaje	12
2.6.2 Definición	13
2.6.3 Las técnicas del masaje	13

2.6.4 Efectos del Masaje	14
2.6.5 Tiempo de aplicación	15
2.7 Generalidades de la elongación muscular	15
2.7.1 Elongaciones musculares	15
2.8 Elongaciones	16
2.8.1 Definición	16
2.8.2 Tipos de elongaciones	16
2.8.3 Tiempo de elongaciones	17
2.8.4 Beneficio de la elongación	17
2.8.5 Principios de aplicación para una buena elongación	17
2.9 Indicaciones	18
2.10 Contraindicaciones	19

CAPITULO 3

PROTOCOLO KINESICO-FÍSICO	21
3.1 Tratamiento	21
3.1.1 Objetivos de Tratamiento	21
3.1.2 Tratamiento Aplicado.....	21
3.1.3 Ficha de Evaluación.....	22
3.1.4 Ficha de Evolución.....	26
3.2 Conclusiones	29
3.3 Recomendaciones	29
SUSTENTACION BIBLIOGRAFICA	31
Web-Bibliografía	31

ANEXOS
GLOSARIO

INTRODUCCIÓN

En el área de ginecología del hospital “Materno-Infantil Germán Urquidi” de la ciudad de Cochabamba-Bolivia, en la gestión I y II del 2006 se realizaron evaluaciones Kinésico-Físicas por el lapso de 8 meses en 1921 pacientes (mujeres), en la etapa del puerperio inmediato.

De la totalidad de los pacientes que son aproximadamente 1921, 904 sufren de problemas de tensión muscular, calambres y lumbalgia.

Las estadísticas nos indican que la mayoría de estas mujeres que cursan el puerperio inmediato sufren de incómodos dolores de espalda, especialmente en la región cervical y lumbar.

Normalmente, presentan tensión de los músculos, trapecio y cuadrado lumbar, debido a que aumentan su sobre esfuerzo.

Pues todos los cambios músculo esqueléticos, cambios hormonales y respiratorios entre otros, ocasionalmente por el embarazo, dan como resultado una serie de afecciones musculares que provocan este cuadro tan común como es la **Tensión Muscular**.

Por lo tanto, con el fin de encontrar métodos nuevos, naturales y no solo que calmen el dolor, sino también que faciliten la relajación muscular y el estado de ansiedad tan común presente en las mamás en etapa puerperal, es que se ha pensado en este tema.

Por lo que el presente trabajo monográfico esta dividido en tres capítulos. El primero abarca el contexto general, justificación y objetivos del trabajo.

El segundo capítulo revisa toda la sustentación teórica del trabajo. Engloba un recuerdo anatómico, calambres, todo lo que es la tensión muscular y como esos cambios llegan a influir en las madres en etapa puerperal.

Por ultimo nos orientara en cuanto al tema específico de las elongaciones musculares, así como la masoterapia como coadyuvante del tratamiento en la tensión muscular en la etapa puerperal.

El tercer capitulo enfoca el protocolo kinésico-físico y el tratamiento, así como las conclusiones y recomendaciones.

La parte practica del trabajo se realizo en una paciente primeriza después del parto normal que presento tensión muscular.

Se la trato a la misma con recursos de kinesioterapia para relajar la musculatura tensa y elongar los músculos. Los resultados que se obtuvieron fueron satisfactorios.