

HERRAMIENTAS PARA CUIDADORES DE PACIENTES EN CUIDADOS PALIATIVOS

ALBA MUÑOZ RODRÍGUEZ.

FISIOTERAPEUTA. MÁSTER EN OSTEOPATÍA EN LAS DISFUNCIONES
NEUROMUSCULOESQUELÉTICAS. ESPECIALIZADA EN FISIOTERAPIA ONCOLÓGICA



Ilustre Colegio
Profesional
de Fisioterapeutas
de Andalucía

TERAPIA MANUAL. MASOTERAPIA

20-30 MIN
LIBERACIÓN
ENDORFINAS

RELAJANTE O
ESTIMULACIÓN DE
AREAS ESPECÍFCAS

REALIZADAS POR
FISIOTERAPEUTA O
CUIDADOR PRINCIPAL

7 TIPOS DE MASAJES TERAPÉUTICOS QUE DEBES CONOCER



1

AMASAMIENTO:
Apretar, tomar,
deslizar y levantar
los tejidos.



2

ROCE:
Deslizar suave, lento
y uniformemente las
manos sobre la piel.



3

COMPRESIÓN:
Mantener apretada
la zona a tratar.



4

FRICCIÓN:
Hacer pequeños
movimientos circulares
con presión de las yemas
de los dedos.



5

GOLPETEO:
Dar pequeños golpes
con la palma de la mano.



6

HACHEADO:
Dar pequeños golpes
con el borde cubital.



7

VIBRACIÓN:
Generar vibraciones con
las yemas de los dedos.



TERAPIA MANUAL. ESTIRAMIENTOS

AUTOADMINISTRACIÓN
30 SEGUNDOS CADA
ESTIRAMIENTO
REALIZAR
BILATERALMENTE
REALIZACIÓN POR PARTE
DEL CUIDADOR
PRINCIPAL O
FISIOTERAPEUTA




TERAPIA MANUAL. MOVILIZACIONES ARTICULARES

PASIVAS O ACTIVO ASISTIDAS
DIRIGIDAS A MEJORAR MOVILIDAD, EVITAR PÉRDIDA DE MASA MUSCULAR Y EVITAR ESCARAS
REALIZAR TANTO DE MMII COMO MMSS
EDUCACIÓN DEL CUIDADOR EN SESIÓN CLÍNICA

MOVILIZACIONES PASIVAS DE MIEMBROS INFERIORES

Indicaciones generales:

- Realice los ejercicios en un lugar ventilado y sobre una superficie plana.
- Use ropa cómoda y holgada que le permita poder realizar los ejercicios.
- Realice tres respiraciones profundas antes y después de realizar los ejercicios.
- Realice 10 repeticiones de cada ejercicio en forma (en este caso con ayuda de una persona).

Movimiento/Indicación	Imagen
Flexión de cadera con rodilla extendida Paciente acostado boca arriba, con una mano se fija cadera y con la otra se lleva la pierna hacia arriba y hacia abajo sin que la pierna toque la camilla.	
Extensión de cadera Paciente acostado boca abajo, con una mano se fija en zona posterior de pelvis para evitar movimientos de columna lumbar y con la otra mano se lleva la pierna hacia arriba y hacia abajo sin que la pierna toque la camilla.	
Extensión de cadera en decúbito lateral Paciente en decúbito lateral izquierdo/derecho la pierna que queda arriba es la que se movilizará, se coloca una mano a nivel de cadera y la otra en parte interna de rodilla (como si cargáramos la pierna) y llevamos la pierna hacia atrás.	
Flexión de cadera combinada con rodilla Paciente acostado boca arriba, se sostiene la pierna del paciente con una mano debajo de la rodilla del paciente y la otra mano debajo del talón, a medida que la rodilla se flexiona en toda su amplitud, se desplazan los dedos al lado del muslo.	


TERAPIA MANUAL. MOVILIZACIONES ARTICULARES

PASIVAS O ACTIVO ASISTIDAS
DIRIGIDAS A MEJORAR MOVILIDAD, EVITAR PÉRDIDA DE MASA MUSCULAR Y EVITAR ESCARAS
REALIZAR TANTO DE MMII COMO MMSS
EDUCACIÓN DEL CUIDADOR EN SESIÓN CLÍNICA

MOVILIZACIONES PASIVAS DE MIEMBROS INFERIORES

Indicaciones generales:

- Realice los ejercicios en un lugar ventilado y sobre una superficie plana.
- Use ropa cómoda y holgada que le permita poder realizar los ejercicios.
- Realice tres respiraciones profundas antes y después de realizar los ejercicios.
- Realice 10 repeticiones de cada ejercicio en forma (en este caso con ayuda de una persona).

Movimiento/Indicación	Imagen
Flexión de cadera con rodilla extendida Paciente acostado boca arriba, con una mano se fija cadera y con la otra se lleva la pierna hacia arriba y hacia abajo sin que la pierna toque la camilla.	
Extensión de cadera Paciente acostado boca abajo, con una mano se fija en zona posterior de pelvis para evitar movimientos de columna lumbar y con la otra mano se lleva la pierna hacia arriba y hacia abajo sin que la pierna toque la camilla.	
Extensión de cadera en decúbito lateral Paciente en decúbito lateral izquierdo/derecho la pierna que queda arriba es la que se movilizará, se coloca una mano a nivel de cadera y la otra en parte interna de rodilla (como si cargáramos la pierna) y llevamos la pierna hacia atrás.	
Flexión de cadera combinada con rodilla Paciente acostado boca arriba, se sostiene la pierna del paciente con una mano debajo de la rodilla del paciente y la otra mano debajo del talón, a medida que la rodilla se flexiona en toda su amplitud, se desplazan los dedos al lado del muslo.	

ELECTROTERRAPIA



TENS



ALIVIO DEL DOLOR
AL BLOQUEAR
SEÑALES DE DOLOR
ENVIADAS AL
CEREBRO Y
ESTIMULAR LA
SEGREGACIÓN
ENDORFÍNICA



DOLOR CRÓNICO
ALIVIO NO
INVASIVO Y NO
TIENE EFECTOS
SECUNDARIOS
ASOCIADOS

TENS

ALTAS O BAJAS
FRECUENCIAS



+ 30 MINUTOS
INTENSIDADES
ELEVADAS PARA
PERDURAR EL
EFECTO
ANALGÉSICO
POSTSESIÓN



NO REALIZAR
DIARIAMENTE
NI CON LOS
MISMOS
PARÁMETROS



DESARROLLO
TOLERANCIA

¿CÓMO COLOCO LOS ELECTRODOS?

CERCA DE LA ZONA DE DOLOR

+ 30 MIN

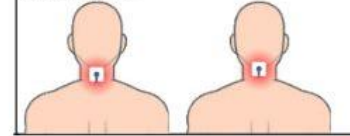
MÁXIMA INTENSIDAD TOLERADA

**NO UTILIZAR MISMOS PARÁMETROS
DE TTO**

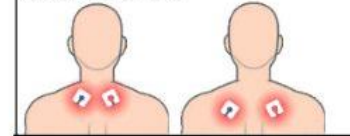
ALTERNAR VARIOS DIAS EN SEMANA

COLOCACIÓN DE ELECTRODOS TENS

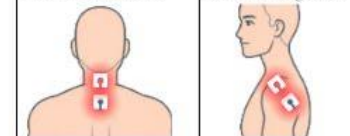
Dolor de Cuello



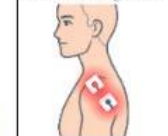
Dolor de Espina Ilíaca



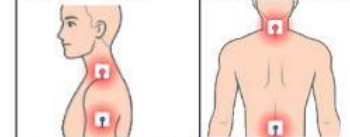
Tension Cervical Crónica



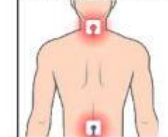
Hombro Congelado



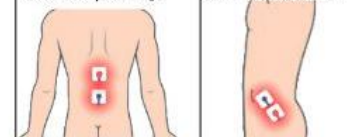
Dolor de Hombro



Artritis Cervical y Lumbar



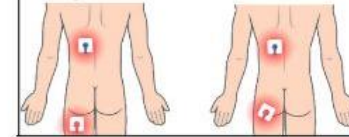
Dolor de Espalda Baja



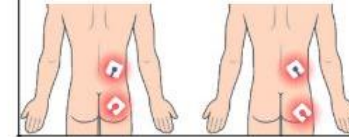
Dolor Crónico de Cadera



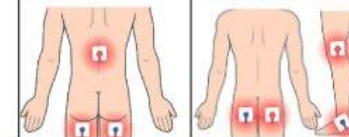
Neuralgia de la Cadera



Miembro Fantasma, Miembros Inferiores



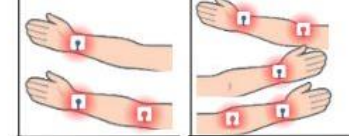
Gática



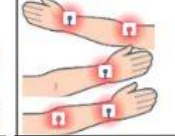
Dolor extremidades inferiores



Síndrome Túnel Carpiano



Dolor de Muñeca



Dolor Codo y Antebrazo



Parte baja de Pierna



Dolor Rodilla - Postoperatorio



Artritis - Dolor Rodilla



EMS

```
graph LR; A[EMS] --> B[ELECTROESTIMULACIÓN MUSCULAR]; B --> C[RELAJACIÓN, FORTALECIMIENTO Y TONIFICACIÓN MUSCULAR];
```

The diagram is a horizontal flowchart with three rounded rectangular boxes connected by arrows. The first box on the left is dark pink and contains the text 'EMS'. An arrow points from this box to the second box, which is a lighter shade of pink and contains the text 'ELECTROESTIMULACIÓN MUSCULAR'. A second arrow points from the second box to the third box, which is the same light pink shade and contains the text 'RELAJACIÓN, FORTALECIMIENTO Y TONIFICACIÓN MUSCULAR'. The background features abstract geometric shapes in various shades of pink and purple on the right side.

**ELECTROESTIMULACIÓN
MUSCULAR**

**RELAJACIÓN,
FORTALECIMIENTO Y
TONIFICACIÓN
MUSCULAR**

EMS



20 o 30 MINUTOS

3 O 4 VECES POR
SEMANA



COMENZAR
INTENSIDAD BAJA E
IR AUMENTANDO
HASTA SENTIR
CONFORT SIN
DOLOR

**¿CÓMO
COLOCO LOS
ELECTRODOS?**

**COLOCAR A
ELECTRODOS A 10-15
CM DEL MÚSCULO QUE
QUERAMOS TRABAJAR**