

# Hospital Connecticut Valley

## Departamento de Terapia Física

### Tratamientos de terapia física para el dolor

Los pacientes que reciben servicios del Departamento de Terapia Física del Hospital Connecticut Valley recibirán varios tratamientos sin medicamento para aliviar el dolor que es causado por una herida física en particular. Los terapeutas físicos evaluarán problemas de fuerza, flexibilidad, balance y otros factores que causan dolor y afectan la habilidad para hacer tareas diarias. Lo siguiente es una lista de los tratamientos de terapia física que este hospital usa para aliviar el dolor. El terapeuta elegirá un plan de tratamiento específico que sea mejor para el paciente.

1. Bolsa caliente
2. Bolsa fría
3. Baño de parafina
4. Bañera de remolino
5. Ultrasonido
6. Estimulación eléctrica
7. Tracción mecánica
8. Masaje
9. Movilización de coyuntura
10. Estiramiento muscular
11. Terapia cráneo-sacral
12. Respiración profunda y relajamiento
13. Técnicas para levantar peso/Mecanismo del cuerpo
14. Programas individuales para hacer ejercicio terapéutico

Quizás algunos de estos términos más arriba no son familiares. Más abajo hay definiciones para clarificarlos. Los empleados del departamento de terapia física estarán disponibles para contestar preguntas. Usted nos puede llamar a la extensión 6013.

**Bolsa caliente:** Las bolsas proveen un calor húmedo para aliviar el dolor y los espasmos musculares, recobrar los movimientos y mejorar la circulación en el área de tratamiento. El calor húmedo es indicado en caso de tensión o torcedura muscular, inflamación del tendón, inflamación de la bursa, dolor de espalda inferior, y para relajamiento de coyuntura antes o después de un tratamiento de movilización de coyuntura.

**Bolsa fría:** Las bolsas frías disminuyen la temperatura del cuerpo y causan que los vasos sanguíneos cierren y reduzcan el flujo de la sangre. Usualmente se usan las bolsas frías en heridas agudas como tensión muscular y torcedura para reducir la hinchazón y disminuir el dolor.

**Baño de parafina:** Un baño de parafina es una tina que tiene cera derretida. La cera derretida se usa para dar calor, especialmente a las áreas que son difíciles de calentar de otra manera (por ejemplo las manos, los dedos, los dedos del pie). Los baños de cera han sido usados con buenos resultados para tratar condiciones como rigidez en las coyunturas, las articulaciones artríticas, torceduras viejas, hinchazón local, pies adoloridos, tinosinovitis, inflamación de bursa, fibrositis, tensiones y contusiones.

**Bañera de remolino:** Un baño en la bañera de remolino da calor húmedo al área de tratamiento para limpiar heridas, incrementar circulación, movilizar hinchazón y aliviar dolor.

**Ultrasonido:** Ultrasonido es una forma de calor profundo que usa ondas sonoras que penetran y suben la temperatura de los tejidos profundos. El ultrasonido es usado para acelerar la velocidad metabólica de los tejidos, incrementar el flujo sanguíneo local y disminuir la tensión muscular y rigidez en las coyunturas. El ultrasonido es usado en casos de tejidos encogidos o cicatrizados, inflamación no aguda, inflamación crónica y otras condiciones dolorosas de los músculos.

**Estimulación eléctrica:** La estimulación eléctrica usa corriente para estimular los nervios de movimiento y los tejidos de los músculos para contraer músculos, estimular puntillas o consumir los receptores de dolor para aliviar el dolor.

**Tracción mecánica:** Es una mesa de tratamiento que estira los músculos para separar la vértebra. La tracción es un tratamiento para el dolor del cuello y de espina cuando hay ciertos problemas con los discos.

**Masaje:** Es una fricción terapéutica de los músculos para reducir la tensión de los músculos, aumentar la circulación y estimular el drenaje del sistema linfático para disminuir el dolor.

**Movilización de las coyunturas:** Es la oscilación de las superficies de las coyunturas para acrecentar el movimiento y para reducir el dolor y la rigidez.

**Estiramiento muscular:** Esto incluye técnicas usadas para aflojar restricciones fasciales y reasumir el balance dentro del sistema fascial.

**Terapia craneosacral:** Estas técnicas se usan para influenciar el movimiento propio y alinear los componentes del sistema fascial, el cual incluye los huesos craneales, el sacro y el cóccyx.

**Respiración profunda y relájamiento:** El estrés y la ansiedad pueden empeorar el dolor crónico. Estas técnicas de relájamiento pueden aliviar la incomodidad.

**Técnicas para levantar peso/mecanismo del cuerpo:** Instrucción en el movimiento biomecánico propio puede prevenir heridas y evitar que se empeoren las heridas actuales. La prevención es la mejor medicina.

**Programas del ejercicio:** Un terapeuta elabora un programa de ejercicio específica para aumentar la fuerza y flexibilidad en grupos específicos de los músculos. Este programa puede ser imprimido en la computadora y una copia puede ser dada al paciente para hacer los ejercicios independientemente.