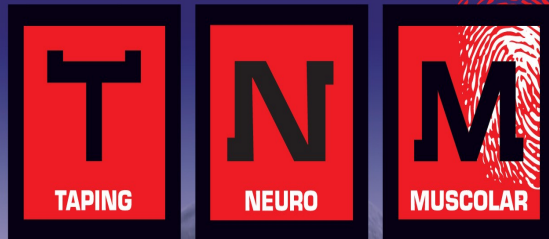


TNM

Manual Vendaje Neuromuscular



MANUAL



Josya Sijmonsma

3ª Edición Española



MANUAL

TNM

Manual Vendaje Neuromuscular

3ª Edición Española - Noviembre 2010

Aneid Press, División de Aneid, Lda
Rua José Florindo – Quinta da Pedra 44 D – R/C
2750-401 Cascais, Portugal
e-mail: info@aneid.pt

Reservados todos los derechos
Todos os derechos reservados. No puede ser reproducido, guardado en un fichero automatizado o publicado de ninguna forma o de ninguna otra manera, sea de forma electrónica, mecánica, por fotocopias, grabaciones o de alguna otra manera, sin autorización previa por escrito de la editorial.

Autora: Josya Sijmonsma
Traducción: Marc Van Zuilen
Revisión Técnica: María José Marques

ISBN: 978-972-98228-2-7
Depósito legal n° 263033
Impreso en Portugal

2006 Fysionair, Hilversum
www.fysionair.com

La realización de este manual se hizo cuidadosamente. Sin embargo, la autora y la editorial no se responsabilizan para la información que fue dada de forma incompleta o errónea. Posibles correcciones o mejoras son siempre bien recibidas. La editorial y la autora no pueden ser responsables de las consecuencias del uso incorrecto, no cuidadoso o no profesional de la terapia descrita.

Fotografía: FysioTape BV
Portada y ilustraciones: Zone-2-design, Enschede

INDICE**1. Introducción**

1.1 El desarrollo de un nuevo método de tratamiento	4
1.2 Características del esparadrapo	4
1.3 Efectos	4
1.4 Pautas generales	5
1.5 Contra-indicaciones	6

2. Técnicas musculares

2.1 Tonificar / relajar	8
2.2 Forma y estiramiento en técnicas musculares	10
2.3 Medical Taping Concept – Muscular	10
2.3.1. M. Esternocleidomastoideo	10
2.3.2. M. Escaleno anterior	11
2.3.3. M. Erector de la columna – cervical	11
2.3.4. M. Trapecio	12
2.3.5. M. Deltoides	14
2.3.6. M. Bíceps braquial	15
2.3.7. M. Tríceps braquial	16
2.3.8 M. Palmar Largo	17
2.3.9 M. Romboide mayor y M. Romboide menor	17
2.3.10 M. Recto abdominal	18
2.3.11 M. Erector de la columna – lumbar (tracto lateral, sistema transversal)	19
2.3.12 M. Piramidal	19
2.3.13 M. Cuadricéps, Recto femoral	20
2.3.14 M. Isquiotibiales	21
2.3.15 M. Gastrocnemio	22

3. Técnica de ligamento

3.1. Introducción	23
3.2. La Técnica	23
3.3. Ligamentos colaterales de los dedos de la mano	24
3.4. Ligamentos colaterales de la rodilla	24
3.5. Ligamentos colaterales del pie	25
3.6. Tendón de Aquiles, con estiramiento previo	26

4. Técnicas de tratamiento específicas

4.1. Introducción	27
4.2. Corregir la posición articular	27
4.2.1 Art. Tibia-peroné distal	27
4.2.2 Art. Radio-cubital distal	27
4.2.3 Corrección postural miembro inferior	28
4.3 Corregir la posición de la fascia	28
4.3.1 Alineación de la rodilla	29
4.3.2 Epicondilitis lateral	29
4.3.3 Bursitis trocántérica cadera	30
4.4 Aumentar el espacio	30
4.4.1 Puntos dolorosos y puntos gatillos	31
4.4.2 Disco intervertebral lumbar	31
4.4.3 Síndrome de Quervain	32
4.5 Corregir la posición terminal	33
4.5.1 Frenar la hiperextensión de la rodilla	33
4.5.2 Frenar la inversión del tobillo	34
4.5.3 Frenar la flexión dorsal de la muñeca	34

5. Taping Linfático

5.1. Efectos del Taping en edema linfático	36
5.2 El Sistema Linfático	36
5.3 La línea divisoria linfática	36
5.4. Linfedema	37
5.5. La técnica linfática	38
5.5.1. Taping linfático del brazo	39

5.5.2. Taping Linfático de la mano	41
5.5.3. Taping linfático de la pierna	41
5.5.4. Taping Linfático de la cara	43
5.5.5. Anastomosis desde el costado	43
5.5.6. Anastomosis desde la ingle	44
5.6. Técnica en fibrosis, cicatrices y hematomas	45

6. Medical Taping Concept – Segmental

6.2. Introducción	46
6.2 EPOC y polinosis (fiebre del heno)	46
6.3. Incontinencia de esfuerzo	48
6.4. Dolores menstruales	49
6.5. Diafragma / Zona del estomago	50
6.6. Dolor postherpético	51

7. Medical Taping Concept - Cross Taping

7.1 Introducción	53
7.2 Características del material	53
7.3 Aplicación de los cross tapes	53

8. Aplicaciones del Medical Taping Concept

8.1 Metodología	56
8.2 Hombro congelado	56
8.3 Pinzamiento M. Supraespinoso	58
8.4 Inestabilidad anterior del hombro	59
8.5 Subluxación glenohumeral hacia caudal	61
8.6 Síndrome del Opérculo Torácico	62
8.7 Tendinitis m. Bíceps braquial, cabeza larga	64
8.8 Corrección postural, anteroposición de hombros	65
8.9 Epicondilitis lateral del humero – codo de tenista	66
8.10 Epicondilitis medial – codo de golfista	68
8.11. Bursitis olecraneana	70
8.12. Síndrome del túnel carpiano	71
8.13. Displasia cráneo-mandibular	73
8.14. Sinusitis	74
8.15. Neuralgia de trigémino	75
8.16. Cervicalgias	76
8.17. Contusión de costilla	77
8.18. Mastopatía fibroquística	78
8.19 Diastasis M. Recto abdominal posparto	80
8.20. Lumbago	80
8.21. Fractura osteoporótica por compresión	82
8.22. Inestabilidad pélvica	83
8.23 Movimiento asimétrico de la articulación sacro-iliaca	84
8.24 Torsión pélvica	85
8.25 Artrosis Deformans cadera	86
8.26. Bursitis pata de ganso	89
8.27 Alineación patelar	91
8.28. Tensión en el hueso poplíteo en extensión	93
8.29. M. Osgood-Schlatter	94
8.30. Rotura muscular M. Tríceps sural	94
8.31 Shin Splint, síndrome de estrés de la espinilla	97
8.32. Hallux valgus	98
8.33. Distorsión tobillo	99
8.34. Fascitis plantar / pies planos	100
8.35. Espolón	101

9. Literatura**10. Índice Alfabético****11. Índice por Temas**

INDICE POR TEMAS

Mujeres

Diastasis	150
Dolores menstruales	96
Estabilización de la pelvis	158
Obstrucción de la lactancia	148

Respiración

Asma	22
Disnea	98
EPOC	90
Fiebre del heno	90

Cabeza

Cefaleas	144
Displasia cráneo-mandibular	138
Inestabilidad y dolor mandibular	138
Neuralgia del trigémino	142
Sinusitis	105,140
Tinnitus	22

Cuello

Artrosis	144
Discopatía de columna vertebral	26
Dolor de cuello	23, 24, 26, 144
Dolor reflejado en el area	C5-C7 55
El síndrome de escaleno	22

Hombro

Anteroposición	124
Corrección postural, anteroposición de hombros	124
Dolor omoplatos	35
Hombro congelado	29,31,109
Inestabilidad, anterior	31,113
Luxación de la cabeza del húmero	30
Rigidez de hombros	35
Síndrome de compresión costoclavicular	22
Síndrome del Opérculo Torácico	22,23,119
Síndrome de pinzamiento	111,122
Subluxación	117
(Sub) luxación crónica glenohumeral	29,30
Subluxación glenohumeral hacia caudal	117
Tendinitis m.Bíceps braquial	122

Brazo

Antebrazo, corrección articular	55
Antebrazo, dolor/ Limitación supinación	55
Antebrazo, dolor/ Limitación pronación	55
Braquialgias	22,26
Tendinitis m.Bíceps braquial, cabeza larga	122
Trastornos sensitivos húmero	33

Codo

Bursitis olecraneana	133
Codo de golfista	129
Codo de tenista	125
Dolor al flexionar	33
Dolor en la extensión	31
Epicondilitis	62,63
Epicondilitis lateral	59,135,137
Epicondilitis medial	129

Muñeca

Art. Radio-cubital distal	55
corrección articular	55
Frenar la flexión dorsal de la muñeca	69
RSI / síndrome del movimiento repetitivo	69
Síndrome de Quervain	65
Síndrome del túnel carpiano	34,135

Mano

Artrosis en las articulaciones de los dedos	47
Contractura de Dupuytren	34
Esguince del dedo	47
Ligamentos colaterales de los dedos de la mano	47

Espalda

Escoliosis	37
Fractura de vertebra por osteoporosis	156
Fractura osteoporótica por compresión	156
Inestabilidad pélvica	158
Lumbago	37,38,152
Movimiento asimétrico de la articulación sacro-iliaca	159
Problemas lumbares	152,159
Torsión pélvica	161

Costillas

Contusión de costilla	146
Subluxación de costilla	35

Cadera

Artrosis	48
Bursitis trocantérica cadera	60
Dolor de cadera	39,40,41,56
Síndrome piramidal	39

Pierna

Ciática	39,41
Corrección postural miembro inferior	56
Influenciar la posición de la pierna	54
Mm. Isquiotibiales	41
Rotación interna tibia	56
Problemas de circulación en pie y pierna	193
Síndrome de estrés de la espinilla (shin splint)	54,184

Rodilla

Alineación de la rotula	58,173
Artrosis	48
Bursitis pata de ganso	60,169
Bursitis subcutánea prepatelar	40
Esguince	48
Hiperextensión	67
Lesión del ligamento	48
Lesiones de ligamentos colaterales	41
M. Osgood-Schlatter	177,179
Problemas de menisco	41
Problemas retropatelares	177

Tobillo

Distorsión	50,188
Esguince en inversión	54,68
Estiramiento preventivo, Tendón de Aquiles	51
Frenar la inversión del tobillo	68
Inestabilidad	50
Influencia de la posición	54
Limitación de la flexión dorsal	54
Prevención	50
Tendón de Aquiles	43,51,181
Tibia-peroné distal	54
Trauma	50

Pie

Espolón calcáneo	192
Fascitis plantar	190
Hallux valgus	186
Hiposensibilidad	193
Ligamentos colaterales del pie	50
Pies planos	190