



Guía de Estudio

Rehabilitación Terapéutica, Masoterapia y Pruebas Funcionales

Educación Física y Deportes



© De la presente edición

Colección:

GUÍAS DE ESTUDIO - NIVELACIÓN ACADÉMICA

DOCUMENTO:

Unidad de Formación

Rehabilitación Terapéutica, Masoterapia y Pruebas Funcionales

Documento de Trabajo

Coordinación:

Dirección General de Formación de Maestros

Nivelación Académica

Como citar este documento:

Ministerio de Educación (2016). Guía de Estudio: Unidad de Formación

“Rehabilitación Terapéutica, Masoterapia y Pruebas Funcionales”, Equipo Nivelación Académica, La Paz Bolivia.

LA VENTA DE ESTE DOCUMENTO ESTÁ PROHIBIDA

Denuncie al vendedor a la Dirección General de Formación de Maestros, Telf. 2912840 - 2912841

NA



Rehabilitación Terapéutica, Masoterapia y Pruebas Funcionales

Educación Física y Deportes



Puntaje

Datos del participante

Nombres y Apellidos:

Cédula de identidad:

Teléfono/Celular:

Correo electrónico:

UE/CEA/CEE:

ESFM:

Centro Tutorial:

Índice

| | |
|--|-----------|
| Presentación | 7 |
| Estrategia Formativa | 8 |
| Objetivo Holístico de la Unidad de Formación | 10 |
| Orientaciones para la Sesión Presencial | 11 |
| Materiales Educativos | 12 |
| Partiendo desde Nuestra Experiencia | 13 |
| Tema 1: Masoterapia La Piel | 17 |
| Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico | 18 |
| 1. Epidermis | 18 |
| 2. Dermis | 21 |
| 3. Hipodermis | 23 |
| Tema 2: El Masaje y sus Características | 24 |
| Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico | 25 |
| 1. Características | 25 |
| 2. Efectos fisiológicos | 28 |
| 3. Indicaciones | 29 |
| 4. Contra indicaciones | 30 |
| Tema 3: Clasificación y Bases del Masaje | 31 |
| Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico | 31 |
| 1. Maniobras del masaje clásico | 31 |
| 2. Roce | 32 |
| 4. Amasamiento | 34 |
| 5. Percusiones | 35 |
| 6. Vibraciones (baja y alta Intensidad) | 36 |
| 7. Patologías que se benefician con el masaje | 37 |

| | |
|--|---------------|
| Tema 4: Técnicas Especiales de Masaje | 38 |
| Profundización a partir del dialogo con los autores y el apoyo bibliográfico..... | 39 |
| 1. Drenaje linfático de vodder, acción sobre la circulación venosa y linfático | 39 |
| 2. Tratamiento del Colon de Vogler | 40 |
| 3. Masajes de Cicatrices de Thomsen..... | 41 |
| Tema 5: Problemas Posturales, Columna Vertebral..... | 43 |
| Profundización a partir del dialogo con los autores y el apoyo bibliográfico..... | 44 |
| 1. Hípercifosis. | 44 |
| 2. Escoliosis | 45 |
| 3. Hiperlordosis | 46 |
| Orientaciones para la Sesión de Concreción | 47 |
| Orientaciones para la Sesión de Socialización | 56 |
| Bibliografía | 57 |
| Anexo | |



Presentación

El proceso de Nivelación Académica constituye una opción formativa dirigida a maestras y maestros sin pertinencia académica y segmentos de docentes que no han podido concluir distintos procesos formativos en el marco del PROFOCOM-SEP. EL mismo ha sido diseñado desde una visión integral como respuesta a la complejidad y las necesidades de la transformación del Sistema Educativo Plurinacional.

Esta opción formativa desarrollada bajo la estructura de las Escuelas Superiores de Formación de Maestras/os autorizados, constituye una de las realizaciones concretas de las políticas de formación docente, articuladas a la implementación y concreción del Modelo Educativo Sociocomunitario Productivo (MESCP), para incidir en la calidad de los procesos y resultados educativos en el marco de la Revolución Educativa con ‘Revolución Docente’ en el horizonte de la Agenda Patriótica 2025.

En tal sentido, el proceso de Nivelación Académica contempla el desarrollo de Unidades de Formación especializadas, de acuerdo a la Malla Curricular concordante con las necesidades formativas de los diferentes segmentos de participantes que orientan la apropiación de los contenidos, enriquecen la práctica educativa y coadyuvan al mejoramiento del desempeño docente en la UE/CEA/CEE.

Para apoyar este proceso se ha previsto el trabajo a partir de Guías de Estudio, Dossier Digital y otros recursos, los cuales son materiales de referencia básica para el desarrollo de las Unidades de Formación.

Las Guías de Estudio comprenden las orientaciones necesarias para las sesiones presenciales, de concreción y de socialización. En función a estas orientaciones, cada tutora o tutor debe enriquecer, regionalizar y contextualizar los contenidos y las actividades propuestas de acuerdo a su experiencia y a las necesidades específicas de las y los participantes.

Por todo lo señalado se espera que este material sea de apoyo efectivo para un adecuado proceso formativo, tomando en cuenta los diferentes contextos de trabajo y los lineamientos de la transformación educativa en el Estado Plurinacional de Bolivia.

Roberto Iván Aguilar Gómez
MINISTRO DE EDUCACIÓN

Estrategia Formativa

El proceso formativo del Programa de Nivelación Académica se desarrolla a través de la modalidad semipresencial según calendario establecido para cada región o contexto, sin interrupción de las labores educativas en las UE/CEA/CEEs.

Este proceso formativo, toma en cuenta la formación, práctica educativa y expectativas de las y los participantes del programa, es decir, maestras y maestros del Sistema Educativo Plurinacional que no concluyeron diversos procesos formativos en el marco del PROFOCOM-SEP y PPMI.

Las Unidades de Formación se desarrollarán a partir de sesiones presenciales en periodos intensivos de descanso pedagógico, actividades de concreción que la y el participante deberá trabajar en su práctica educativa y sesiones presenciales de evaluación en horarios alternos durante el descanso pedagógico. La carga horaria por Unidad de Formación comprende:

| SESIONES PRESENCIALES | CONCRECIÓN EDUCATIVA | SESIÓN PRESENCIAL DE EVALUACIÓN | 80 Hrs. X UF |
|-----------------------|----------------------|---------------------------------|--------------|
| 24 Hrs. | 50 Hrs. | 6 Hrs. | |

FORMACIÓN EN LA PRÁCTICA

Estos tres momentos consisten en:

1er. MOMENTO (SESIONES PRESENCIALES). Parte de la experiencia cotidiana de las y los participantes, desde un proceso de reflexión de su práctica educativa.

A partir del proceso de reflexión de la práctica de la y el participante, la tutora o el tutor promueve el dialogo con otros autores/teorías. Desde este dialogo de la y el participante retroalimenta sus conocimientos, reflexiona y realiza un análisis comparativo para generar nuevos conocimientos desde su realidad.

2do. MOMENTO (CONCRECIÓN EDUCATIVA). Durante el periodo de concreción de la y el participante deberá poner en práctica con sus estudiantes o en su comunidad educativa lo trabajado (contenidos) durante las Sesiones Presenciales. Asimismo, en este periodo de la y el participante deberá desarrollar procesos de autoformación a partir de las orientaciones de la tutora o el tutor, de la Guía de Estudio y del Dossier Digital de la Unidad de Formación.

3er. MOMENTO (SESIÓN PRESENCIAL DE EVALUACIÓN). Se trabaja a partir de la socialización de la experiencia vivida de la y el participante (con documentación de respaldo); desde esta presentación de la tutora o el tutor deberá enriquecer y complementar los vacíos y posteriormente evaluar de forma integral la Unidad de Formación.



Objetivo Holístico de la Unidad de Formación

Una vez concluida la sesión presencial (24 horas académicas), la y el participante deberá construir el objetivo holístico de la presente Unidad de Formación, tomando en cuenta las cuatro dimensiones.



Orientaciones para la Sesión Presencial



¡Bienvenida/o estimada/o participante!

Para entablar el desarrollo de esta Unidad de formación “Rehabilitación terapéutica, masoterapia y pruebas funcionales”, es fundamental considerar la organización del ambiente, de manera que sea un espacio propicio y adecuado para el avance de las actividades proyectadas en la presente guía de estudio. Como punto de partida para la sesión presencial al inicio encontrarás una actividad titulada “Partiendo de nuestra experiencia y contacto con la realidad”, cuyo objetivo es que exteriorices tus saberes y conocimientos a partir de tu experiencia y realidad socio-educativa en relación a la Unidad de Formación.

Posteriormente, por ser de carácter formativo y evaluable, las/los participantes trabajarán en la diversidad de actividades formativas teóricas/prácticas programadas para el siguiente conjunto de bloques temáticos:

- Masoterapia, la piel.
- Masaje y sus características.
- Clasificación y bases del masaje.
- Técnicas especiales de masaje.
- Problemas posturales columna.

Las mismas serán trabajadas en base a la Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico, por lo que será importante que durante el proceso de desarrollo de la presente guía, remitirse constantemente al material bibliográfico (dossier) que se te ha proporcionado, puesto que nos ayudará a tener una visión más amplia y clara de lo que se trabajará en toda la Unidad de Formación.

Materiales Educativos

| Descripción del Material/recurso educativo | Producción de conocimientos |
|---|--|
| Materiales de escritorio Bolígrafos, marcadores, hojas de papel bond | Realización de esquemas, mapas conceptuales, graficación de rutinas, con propósitos específicos en relación a las temáticas. |
| Fotografías y videos | Fuentes de verificación de momentos relevantes. |
| Aceite lubricante, toallas almohada, colchoneta. | Permitirá la realización de la práctica de los diferentes tipos de masajes. |
| Dossier Digital | Conocimientos de contextos nacionales e internacionales, de acuerdo a sus realidades propias de su experiencia. |

Partiendo desde la Experiencia



Para el inicio del proceso formativo se realizará un análisis del documento (Huter, s.f.) ***“Fisioterapia, masaje, primeros auxilios y técnicas de vendaje”*** (Pág. 15 – 19) y el video ***“Masaje deportiva (fisioterapia)”*** (00:01 – 21: 45 min.). Después de haber realizado el análisis de los documentos propuestos, todas y todos los participantes iniciarán un debate, relacionando la bibliografía estudiada con nuestra realidad.

A continuación, respondemos las siguientes preguntas, las cuales deberán ser socializadas posteriormente.

¿Qué sucedió en la Pre-historia? ¿Ya existían conocimientos sobre el masaje?



Los chinos en la antigüedad, ¿cómo utilizaban el masaje?

En el año 2600 a.C. ¿Ya se utilizaban técnicas del masaje? ¿Qué características presentaban?



¿Qué decía Hipócrates respecto al masaje?

¿Cuántos tipos de masaje diferenciaba Galeno?



¿Hoy en día cómo se considera la práctica del masaje?

En base al análisis y socialización de las interrogantes planteadas, las y los participantes deberán compartir sus experiencias, ya sean de sus padres y abuelos respecto a ciertas técnicas que se utilizaban para aliviar dolencias y enfermedades.

En el siguiente cuadro describe tu experiencia.



Tema 1

Masoterapia de La Piel



El estudio de la piel, es uno de los contenidos abordado en el nivel secundario de la educación regular. En base a ese conocimiento previo, los aprendizajes que logren las y los participantes serán de consideración.

Esta temática se desarrolla en el quinto y sexto año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al Programa de estudio. A la maestra o maestro, le permitirá promover el bienestar y la calidad de vida de sus estudiantes, además desarrollar y ejecutar sistemas y métodos de masoterapia.

A nuestros estudiantes les permitirán evitar espasmos musculares, desgarres, lesiones musculares y conseguir la relajación, además de la eliminación de las toxinas. Por otra parte también permitirá reducir la fatiga.

Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico

1. Epidermis

La epidermis está conformada por un epitelio poliestratificado plano queratinizado y está constituida por las siguientes células:

- . Queratinocitos
- . Melanocitos
- . Célula de Langerhans
- Células de Merkel

Para una mejor comprensión, sobre el desarrollo embriológico de la epidermis, lea el siguiente texto (Mendoza, s.f.) **“Sistema Tegumentario”** (Pág. 12) y observa el video **“Desarrollo de la piel y sus anexos parte 1”** (00:01 - 6:07 min.) que le permitirá identificar el origen de la piel y su desarrollo.

A continuación, después de haber observado el video y analizado el texto, responda a las siguientes preguntas:

¿A partir de qué semana se desarrolla la epidermis en el periodo embrionario? Describe el proceso.

¿A los cuántos días se pueden observar a los melanocitos?

¿En qué regiones del organismo se localizan las glándulas sudoríparas exocrinas?



A continuación las y los participantes, en equipos comunitarios de trabajo, deberán realizar una observación de la piel del compañero, de diferentes segmentos, como la cara, la mano en su cara dorsal y palmar, el brazo en su porción interna, las piernas y finalmente la planta de los pies. Seguidamente deberán realizar un análisis y en el siguiente cuadro registrar las características y las diferencias de la piel, de acuerdo a los segmentos observados.

Finalmente en el siguiente cuadro, identifica y menciona las principales funciones de la piel.



2. Dermis

Con relación a la dermis, Mendoza (s.f.) dice: *“Al examinar el espesor total de la dermis con el microscopio óptico, se reconocen dos capas con estructuras diferentes la superficial o capa papilar, que es laxa y la capa reticular, más profunda y más densa”*. Para profundizar tus conocimiento continúa con la lectura del texto (Mendoza, s.f.) **“Sistema Tegumentario”** (Pág. 12 - 14) y observa el video **“La piel: documental completo”** (00:01 - 20:31 min.). A continuación responde las siguientes preguntas:

¿Qué es la queratina?

¿Cómo son originados los melanocitos?



¿Qué es lo que nos protege de los rayos solares?

¿Qué puede producir la exposición prolongada a los rayos ultravioleta?

¿Cuál es la función de las cejas?



3. Hipodermis

Es el tejido subcutáneo que se localiza por debajo de la capa reticular de la dermis, no es parte de la piel, sino que aparece como una extensión profunda de la dermis. Es un tejido conjuntivo conformado principalmente por células adiposas. La densidad y disposición de la capa subcutánea determina la movilidad de la piel.

La hipodermis permite el aislamiento térmico del cuerpo. Donde las células adiposas tienden a acumularse y se forman almohadillas de grasa se le denomina panículo adiposo. Para una mejor comprensión, observa el video **“La piel: documental completo”** (00:01 - 20:31 min.) que permitirá una mejor comprensión de las características de cada una de las capas de la piel. A continuación en el siguiente cuadro, deberá mencionar las características de hipodermis y su importancia.



Tema 2

El Masaje y sus Características



El masaje es una de la técnicas que está presente en el momento de la preparación de una actividad deportiva, ya sean estas individuales o de conjunto, por lo beneficios que tiene, se fue incorporando más en la práctica deportiva.

Esta temática se desarrolla en el quinto y sexto año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al programa e estudio. A las maestras y maestros, esta temática les permitirá tener un conocimiento amplio sobre las técnicas del masaje y los beneficios que conlleva su practica adecuada, además para la preparación física y deportiva de los estudiantes que son parte de los equipos deportivos de las unidades educativas.

De tal forma a las y los estudiantes permitirá conocer la aplicación de un masaje deportivo, que no sólo podrán utilizar en el desarrollo de una actividad deportiva, sino en actividades de la vida diaria, ya también existen técnicas de relajación, que pueden ayudar en los periodos de estrés.

Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico

1. Características

La práctica del deporte, sin duda, es una de las prácticas saludables que contribuye a la calidad de vida del ser humano, en este sentido la realización del masaje en el ámbito deportivo contribuye con una acción analgésica frente a una lesión, estimula la circulación sanguínea como también permite la eliminación de toxinas del cuerpo.

Para profundizar este contenido, lea el siguiente texto (Huter, s.f.) ***“Fisioterapia, masaje primeros auxilios y técnicas de vendaje”*** (Pág. 20 – 22), que nos muestra todas las características previas a la aplicación del masaje. A continuación, considerando la documentación analizada responda a las siguientes preguntas: ¿Cuáles son las condiciones de las manos para realizar un buen masaje?

¿Cuáles son las condiciones de la camilla para la aplicación del masaje?

¿Cuáles son las características de la habitación donde se aplicara la sesión de masaje?

Para que la persona quien reciba el masaje tenga una buena postura y sin dolor, ¿qué medidas de precaución se debe tener?



¿Cuál el objetivo de la utilización de aceites o lubricantes en el momento de aplicar un masaje?

De acuerdo a tus saberes y conocimientos, en el siguiente cuadro relata alguna experiencia vivida respecto a la acción adecuada de los masajes deportivos.



2. Efectos fisiológicos

De los efectos generales del masaje, especialmente de sus efectos favorables más solicitados, como son los analgésicos, relajantes y emocionales, los efectos finales del masaje suponen una compleja serie de interrelaciones y mecanismos entrelazados que podrían resumirse como consecuencia de estas acciones que se suman y complementan.

Para tener más conocimiento analiza el siguiente texto (Huter, s.f.), ***“Fisioterapia, masaje, primeros auxilios y técnicas de vendaje”*** (Pág. 31 – 49). A continuación, considerando la lectura y sus conocimientos previos, responda las siguientes preguntas:

¿De qué dependen los efectos fisiológicos?

¿Cuáles son los efectos sobre la piel?



3. Indicaciones

Las indicaciones del masaje son múltiples, consecuencia lógica de su efectividad en numerosos procesos patológicos, centrales, neurológica periféricas, reumáticas y sobre todo en el aparato locomotor.

Para mejor conocimiento de las indicaciones del masaje, lea los documentos (Vázquez, s.f.) *“Introducción y Etimología del Masaje”*, (Pág. 55) y (Huter, s.f.) *“Fisioterapia, masaje, primeros auxilios y técnicas de vendaje”* (Pág. 52 – 53).

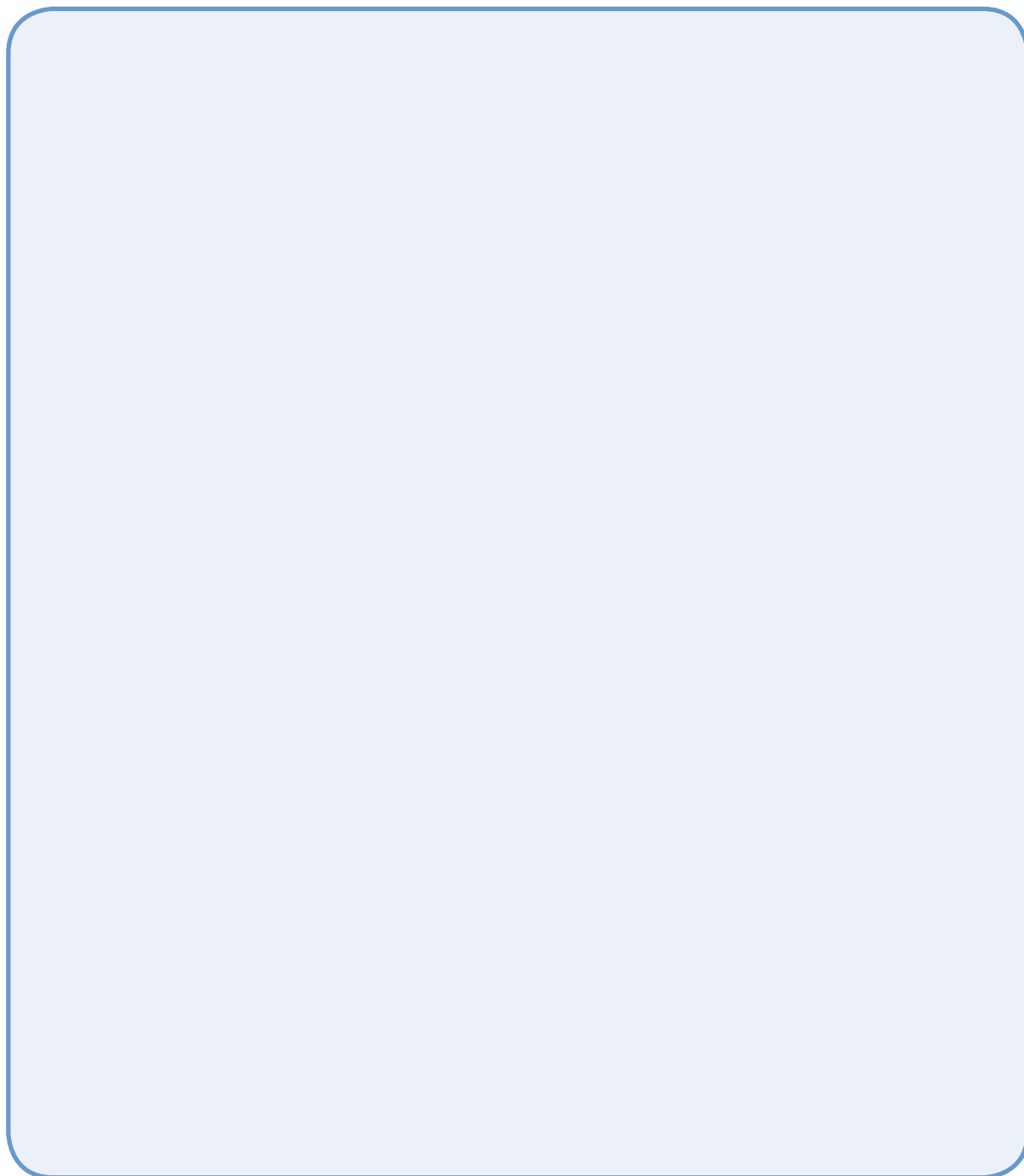
Posteriormente, en la siguiente tabla, indica las patologías de cada uno de las afecciones.

| AFECCIONES | PATOLOGÍA |
|--|-------------------------|
| Artritis Reumatoide | Enfermedades reumáticas |
| Edemas postraumáticos y post inmovilización | |
| Parálisis, paresias. | |
| Trastornos tróficos del SN periférico. | |
| En procesos dolorosos peri articulares (hombro, codo). | |
| Artrosis | |
| Estrés, insomnio, depresiones | |
| Dolores tendinosas, ligamentosas (esguinces), capsulares | |

4. Contra indicaciones

Es una situación en la que el masaje no debe ser realizado, ya que si se hace puede ser más perjudicial que beneficioso, y en algunos casos pueden causar problemas graves. Para profundizar el contenido, lea los siguientes textos (Ferrándiz, s.f.) “Quiromasaje: técnica y sensibilidad” (Pág. 108 -113), y (Huter, s.f.) **“Fisioterapia, masaje, primeros auxilios y técnicas de vendaje”** (Pág. 53 – 54).

A continuación, en el siguiente cuadro, realiza un mapa conceptual de la lectura realizada:



Tema 3

Clasificación y Bases del Masaje

El masaje es un arma terapéutica muy utilizada en la actualidad, existen tres tipos de masajes diferentes: el masaje relajante que tiene como finalidad eliminar tensiones y combatir el estrés, el masaje terapéutico que ayuda en el tratamiento de las diferentes patologías y masaje estimulante, que es el que se realiza antes de la actividad deportiva.

Esta temática se desarrolla en quinto y sexto año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al programa de estudio. A la o el maestro permitirá desarrollar sus conocimientos a través de los masajes además le será de útil en sus entrenamientos deportivos en diferentes disciplinas. A nuestros estudiantes les permitirá evitar posibles lesiones mediante los masajes y por otra parte podrá aprender los diferentes tipos de masajes.

Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico

1. Maniobras del masaje clásico

Para profundizar este contenido, analiza el texto (Huter, s.f.) ***“Fisioterapia, masaje, primeros auxilios y técnicas de vendaje”*** (Pág. 22 -30). A partir de tus conocimientos, realiza una sinopsis sobre la misma:

2. Roce

Es la técnica de masaje en que la mano del masajista ejerce con la palma una presión continua sobre la parte del cuerpo que está siendo tratada. La base del frotamiento está en el desplazamiento de la mano del terapeuta sobre la piel del paciente distinguiremos dos tipos, roces suaves y roces profundos. Para tener más conocimiento al respecto, observa el siguiente video; **“Técnicas Básicas de Masaje”** (00:01 - 15:23 min.), donde se muestra la técnica del masaje.

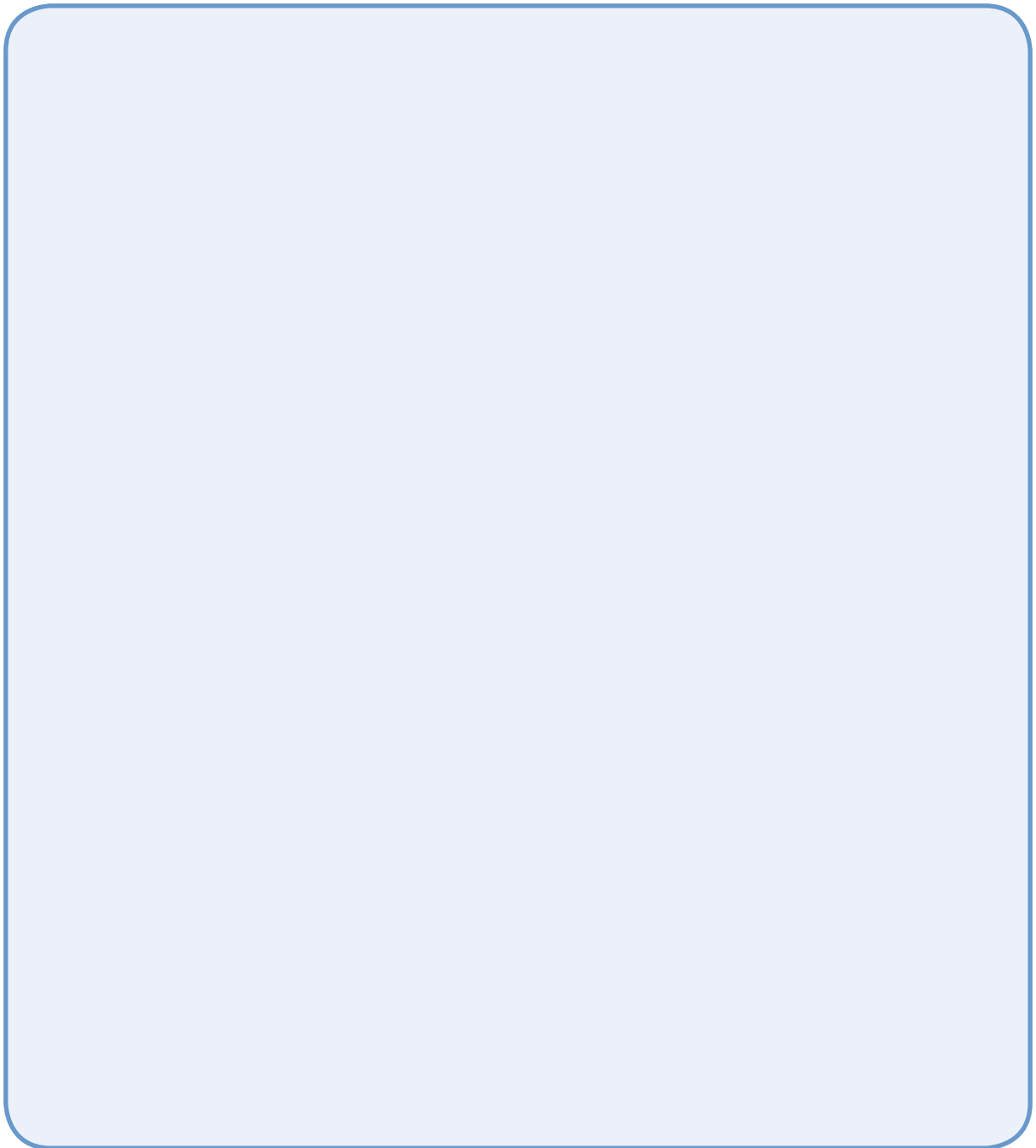
A continuación realiza una actividad práctica sobre los masajes:

En equipos comunitarios de dos participantes, realiza masajes de roce, luego respondemos la siguiente pregunta; ¿Cómo percibe el cuerpo al recibir el masaje? Describe la experiencia en el siguiente espacio:

3. Fricciones

Las fricciones son técnicas de masaje agresivas y estimulantes. Mientras que en el caso de los roces el factor más importante es el efecto suave de relajación, el terapeuta tiene con las técnicas de fricción la posibilidad de activar la circulación y el metabolismo, influir en el tono muscular o mejorar la elasticidad de los tejidos y su propia movilidad.

Para profundizar en el contenido, observa el video ***“Técnicas de Masoterapia parte 1”*** (00:01 - 06:47 min.), el cual le permitirá comprender y aprender mejor la técnica de la fricción. A continuación, en el siguiente cuadro, grafica los masajes o fricciones:



4. Amasamiento

Los amasamientos actúan en particular sobre el metabolismo y el tono de los músculos, pudiéndose aplicar un amasamiento superficial en los casos en los que sea necesario distinguir el tejido celular subcutáneo. Estas técnicas resultan pesadas para el masajista ya que la correcta ejecución del tratamiento exige bastante fuerza muscular y gran coordinación de los movimientos del masaje.

Para entender mejor la técnica, analiza el siguiente texto (Huter, s.f.) ***“Fisioterapia, masaje, primeros auxilios y técnicas de vendaje”*** (Pág. 26 -28) y observa el video ***“Masaje Deportivo Tipo Amasamiento”*** (00:01 02:24 min.), donde se reflejan los diferentes tipos de amasamiento, el cual le brindará mucha ayuda en la práctica del masaje.

A continuación en equipos comunitarios de trabajo, practica los diferentes tipos de amasamientos de los masajes y gráficelos indicándolos en el siguiente cuadro:

5. Percusiones

Las percusiones consisten en golpear con distintas áreas de las manos la superficie del cuerpo, la percusión que utiliza la palma de la mano con cierta cavidad se denomina palmoteo, todas las percusiones se utilizan alternando las manos. Para profundizar este contenido, lea el texto (Huter, s.f.) ***“Fisioterapia, masaje, primeros auxilios y técnicas de vendaje”*** (Pág. 30 - 31) y observa el video ***“Maniobras Percusiones.”*** (00:01 - 2:35 min.), los cuales te permitirán una mejor realización de la manipulación de las percusiones y su aplicación en la actividad práctica.

A continuación realiza una actividad práctica en equipos de dos, explica y gráfica el procedimiento en el siguiente cuadro:



6. Vibraciones (baja y alta Intensidad)

Estas maniobras debemos ordenarlas en un grupo de vibraciones de baja intensidad y masajes haciendo girar la zona masajeada ya sea de forma manual, o con la ayuda de aparatos. Las vibraciones ejecutadas con la mano son de baja intensidad y agitaciones suaves ejercidas en el cuerpo del paciente con diferentes partes de la superficie de la mano. Para profundizar el contenido, analiza el texto (Huter, s.f.) ***“Fisioterapia, masaje, primeros auxilios y técnicas de vendaje”*** (Pág. 29) y el video ***“Técnicas del masaje deportivo”*** (00:01 - 5:33 min.).

A continuación, a través de un gráfico, explica la importancia y el objetivo de las vibraciones.

7. Patologías que se benefician con el masaje

Las patologías que se benefician con la aplicación de los masajes son de mucha diversidad, como las neurológicas, reumatológicas, dérmicas, traumatológicas, psíquicas y otras. Ahora analiza el texto (Huter, s.f.) ***“Fisioterapia, masaje, primeros auxilios y técnicas de vendaje”*** (Pág. 52 -53). Posteriormente, en equipos comunitarios de trabajo, se abrirá un espacio de diálogo y debate acerca de las patologías del masaje, donde cada participante describirá diferentes tipos de patologías, y en el siguiente cuadro elabora un esquema que resuma todo lo analizado.



Tema 4

Técnicas Especiales de Masaje



Esta temática se desarrolla en el quinto y sexto año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al programa de estudio; En tal sentido, para las maestras y maestros es importante que conocer esta temática, porque a través de él podrá enseñar la aplicación de estos masajes en la atlética deportiva con la finalidad de prevenir lesiones en sus estudiantes.

Asimismo a las y los estudiantes, el masaje beneficiará en su práctica deportiva, para conseguir sus objetivos trazados, por otra parte disminuir la fatiga muscular.

Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico

1. Drenaje linfático de vodder, acción sobre la circulación venosa y linfático

El objetivo de este tratamiento es puramente el efecto de desplazar líquidos, bien sean intra o extravasculares. Para enriquecer sus conocimiento sobre drenaje linfático, deberá leer el texto (Huter, s.f.) ***“Fisioterapia, masaje, primeros auxilios y técnicas de vendaje”*** (Pág. 55 -56), y observe el video ***“Drenaje linfático manual en piernas, lymphatic leg drainage”*** (00:01 - 5:13 min.) donde muestran la técnica adecuada para la evacuación de líquidos.

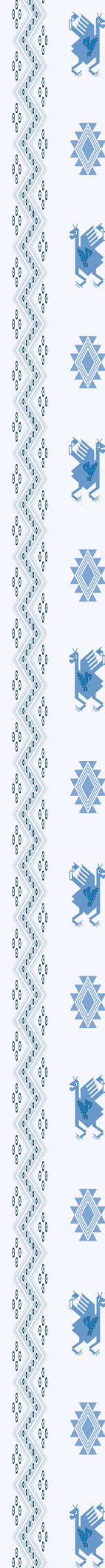
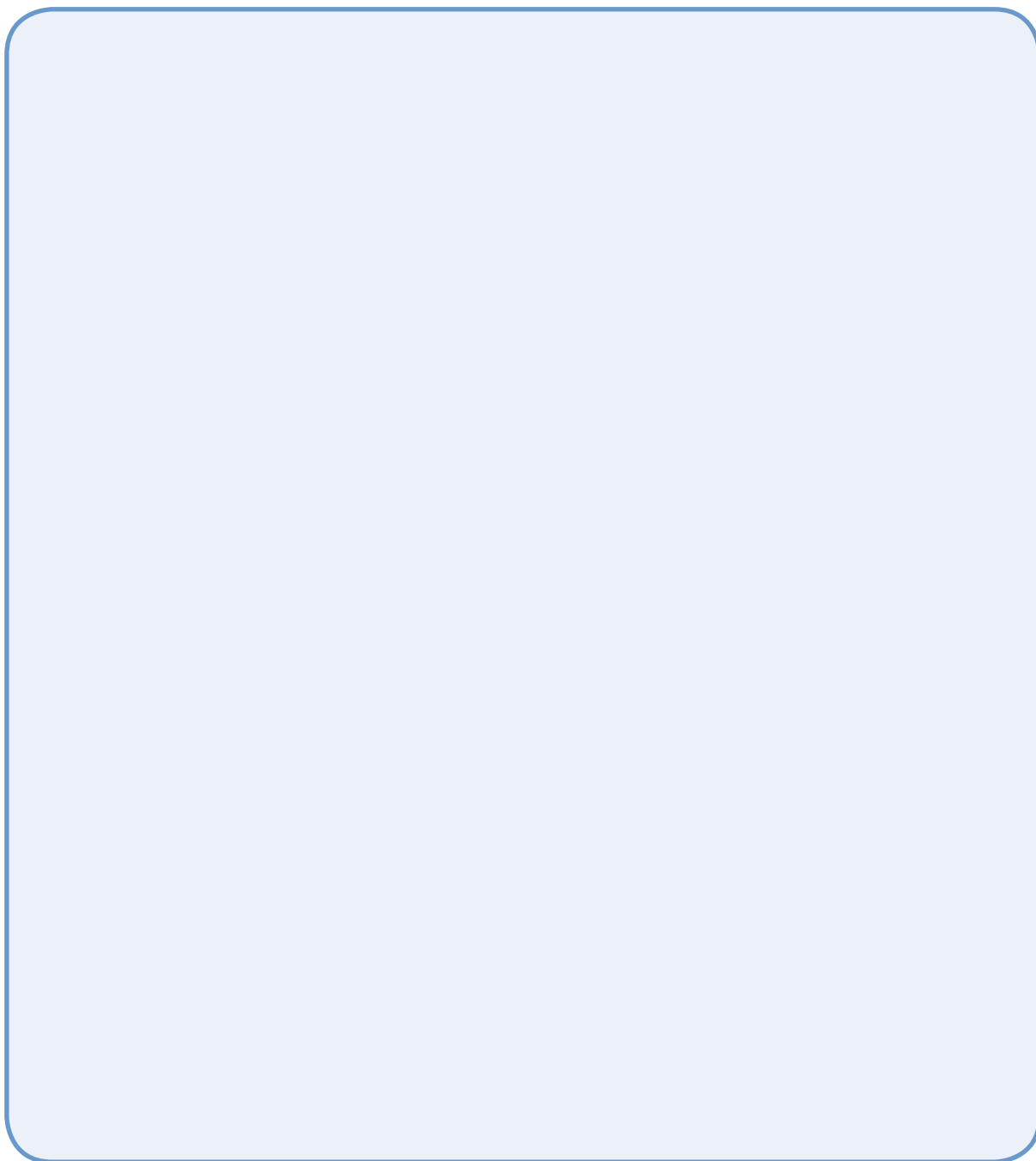
A continuación, en la siguiente tabla, realiza una explicación sobre las patologías del drenaje linfático a partir de tus saberes y conocimientos.

| Patologías | Descripción |
|------------|-------------|
| | |

2. Tratamiento del Colon de Vogler

El tratamiento de colon es un movimiento de presión y de deslizamiento manual sobre el colon en dirección anal que se ha de realizar sobre cinco puntos fijos del abdomen. Para profundizar el contenido, lea el siguiente texto (Huter, s.f.) ***“Fisioterapia, masaje, primeros auxilios y técnicas de vendaje”*** (Pág. 56 - 58), y observa el video ***“Colon massage”*** (00:01 – 04:13 min.), los cuales nos demuestran la forma adecuada de realizar el masaje de colon, la técnica y los pasos y puntos específicos de la aplicación.

A continuación, realiza una sinopsis de acuerdo al estudio del documento que realizaste.



3. Masajes de Cicatrices de Thomsen

Cuando la curación de una herida se ha prolongado por causa de una infección o una inflamación supurante, ha desembocado en la formación de cicatrices dilatadas, éstas muestran muy poca elasticidad o inhiben el movimiento de una manera dolorosa. Para tener un conocimiento más amplio sobre este contenido, revisa el texto (Huter, s.f.) ***“Fisioterapia, masaje, primeros auxilios y técnicas de vendaje”*** (Pág. 61 - 63) y observa el video ***“Como masajear una cicatriz para liberar las adherencias”*** (00:01 - 04:37 min.), los cuales hacen referencia las características del masaje.

A continuación en base a la bibliografía propuesta, responda las siguientes preguntas:

¿Cuáles son los factores que intervienen en la cicatrización?



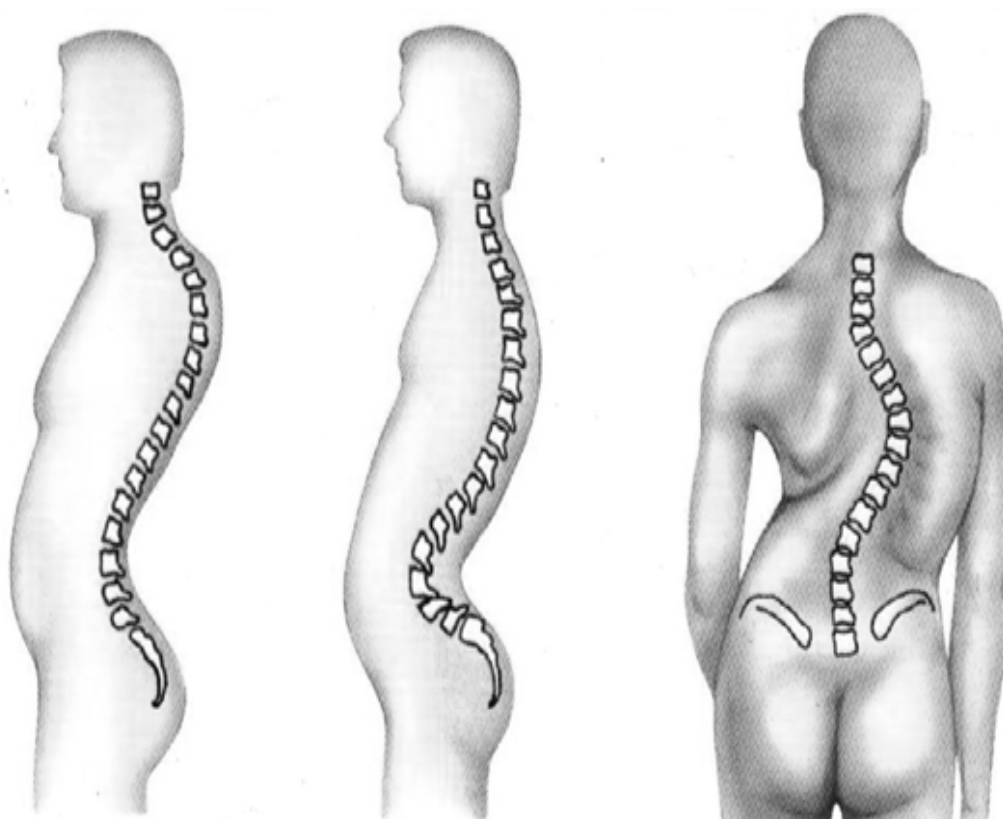
¿Cuáles son los métodos comunes para disminuir las cicatrices?

¿Cómo masajear una cicatriz?



Tema 5

Problemas Posturales, Columna Vertebral



La columna tiene una estructura natural que permite el sostén equilibrio, cuando estas estructuras pierdan su posición correcta el cuerpo sufre una serie de alteraciones y desequilibrios en su funcionamiento.

Esta temática se desarrolla en quinto y sexto año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al programa de estudio. A la maestra o maestro será de utilidad conocer de esta temática, porque podrá prevenir malas posturas y trastornos que afecta a la salud.

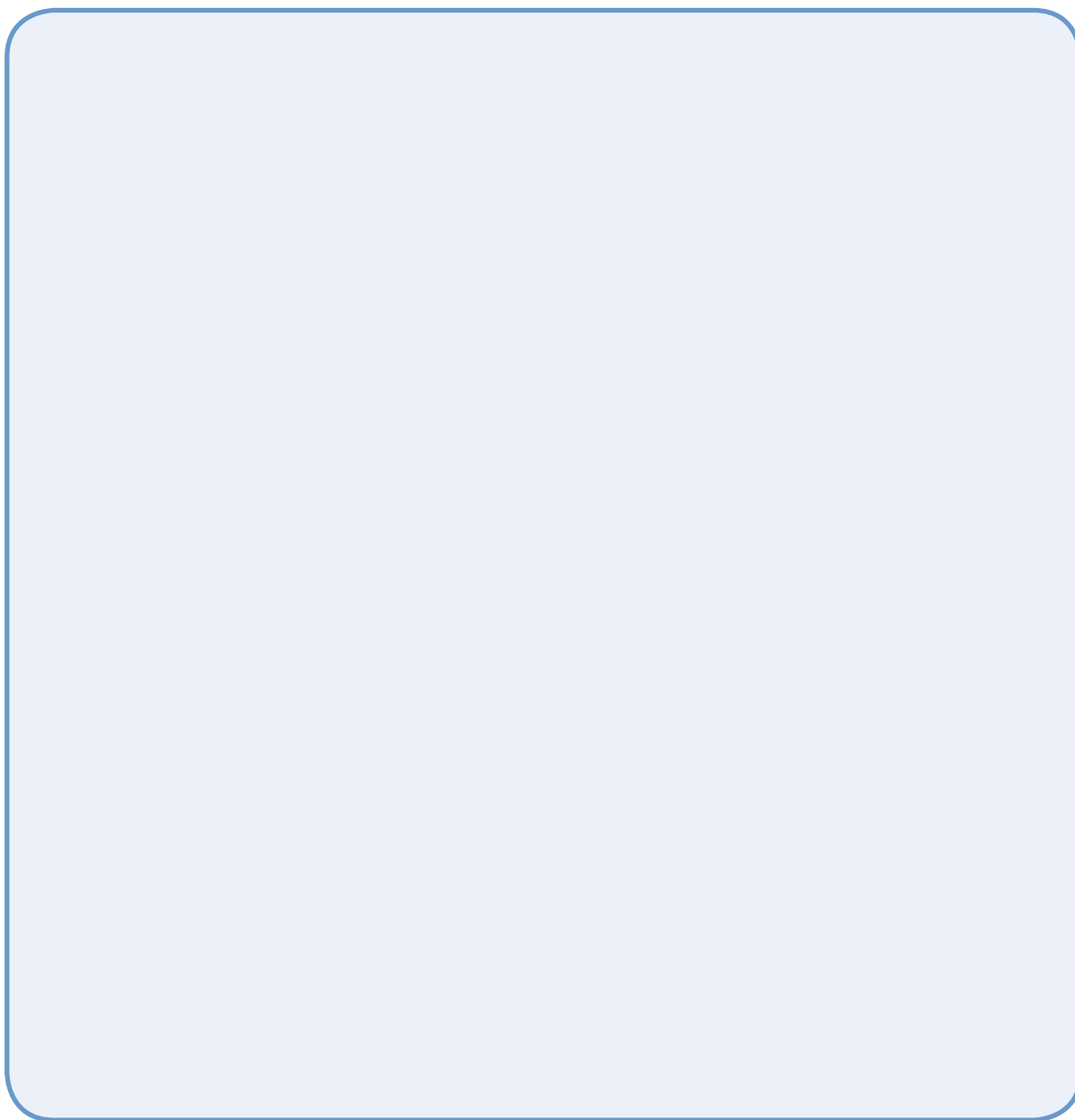
A las y los estudiantes permitirá evitar lesiones en la espalda problemas de postura, y así evitar el estrés ocasionadas en las actividades que realiza.

Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico

1. Hípercifosis

Los problemas en la postura, la columna y su relación con el dolor es un campo muy controversial. Para profundizar el contenido, lea el texto (Kendalls, s.f.) **“Músculos Pruebas Funcionales Postura y Dolor”** (Pág. 52 - 54), y observe el video **“Lordosis Escoliosis Cifosis”** (00:01 - 04:58 min.), donde encontrará contenidos entre el dolor y los defectos de la postura, conceptualizaciones que pueden prevenir los problemas de la postura, así como sucede en la columna vertebral.

A continuación realice un mapa conceptual sobre este contenido en base a la documentación propuesta.



2. Escoliosis

La palabra escoliosis viene del griego skolios, que significa “torcido” es una desviación de la columna vertebral, que resulta curvada en forma de S o de C, por su misma esencia, es una enfermedad del sistema tónico postural. La escoliosis es una deformidad tridimensional del raquis, que presenta una curvatura en el plano frontal, una rotación vertebral en el plano transversal y, a veces, una desviación en el plano sagital.

Para profundizar este contenido, continua con el análisis del texto (Espinoza, s.f.) ***“Detección de problemas posturales en los estudiantes de noveno de básica del colegio ciudad del coca ubicado en la provincia de Orellana: diciembre de 2012”***. (Pág. 43 – 47). Posteriormente realiza un gráfico representativo de la columna con escoliosis y explica brevemente en el siguiente cuadro:

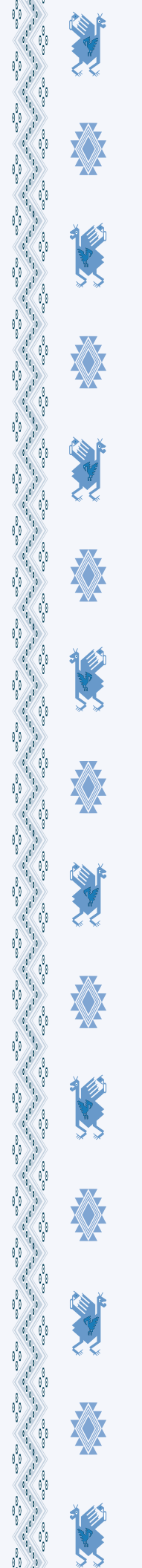


3. Hiperlordosis

Para profundizar este contenido, te proponemos que leas el documento (Espinoza, s.f.) ***“Detección de problemas posturales en los estudiantes de noveno de básica del colegio ciudad del coca ubicado en la provincia de Orellana: diciembre de 2012”***. (Pág. 43 – 47). A partir de dicha lectura responde a las siguientes preguntas:

¿Qué entiendes por hiperlordosis?

¿En la hiperlordosis cuales serán las causas de dolor? ¿Cuál será el tratamiento?



Orientaciones para la Sesión de Concreción



En la sesión de concreción, se presentan tres actividades que de igual manera son importantes en la concreción de nuestros conocimientos y su debida aplicación hacia las y los estudiantes y la comunidad:

Este tercer momento es fundamental en la estrategia formativa, ya que se constituye en clave para el involucramiento de las/los maestros y estudiantes en el proceso de reflexión durante el tiempo en el que el maestro desarrolla su práctica educativa en aula y comunidad, aplicando los conocimientos abordados en el desarrollo pedagógico de la unidad de formación sobre la base del trabajo articulado con el plan de desarrollo curricular.

Autoformación para profundizar las lecturas complementarias:

A partir de esta primera actividad es como inicia este proceso de concreción la de Unidad de Formación, donde tomarás en cuenta como actividad autoformativa, todas las lecturas propuestas como obligatorias y de profundización, con la finalidad de afianzar y consolidar tus conocimientos.

Trabajo con las y los estudiantes para articular con el desarrollo curricular y relacionarse e involucrase con el contexto:

Como segunda actividad te proponemos desarrollar una actividad denominada “Feria Socio-comunitaria” donde las y los estudiantes participarán en equipos comunitarios conformados para desarrollar los contenidos abordados. Para tal efecto realizamos las siguientes sugerencias:

En principio elabora la planificación de la feria, realizando reuniones con los estudiantes y padres de familia, para la coordinación de las tareas a realizar (estas reuniones deberán ser registradas en actas y validadas por representantes de la comunidad educativa).

Se sugiere que mediante la conformación de equipos comunitarios se trabaje una temática en particular, por ejemplo: uno de masoterapia, otro de evaluación de postura, de evaluación funcional y otro encargado de orientar a la comunidad, sobre las características de la piel, esto con la utilización de maquetas, videos, u otros que vea conveniente.

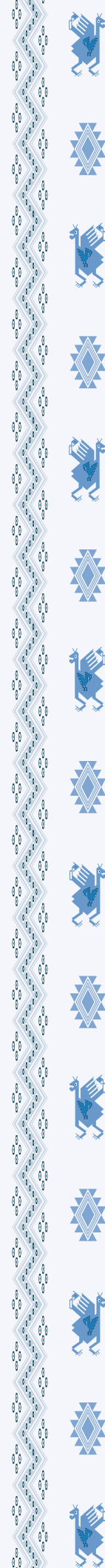
Esta actividad también deberá ser respaldada con un plan de desarrollo curricular, donde se realice la articulación con el PSP de la Unidad Educativa donde realiza su actividad pedagógica, con la firma y validación de la directora o director.

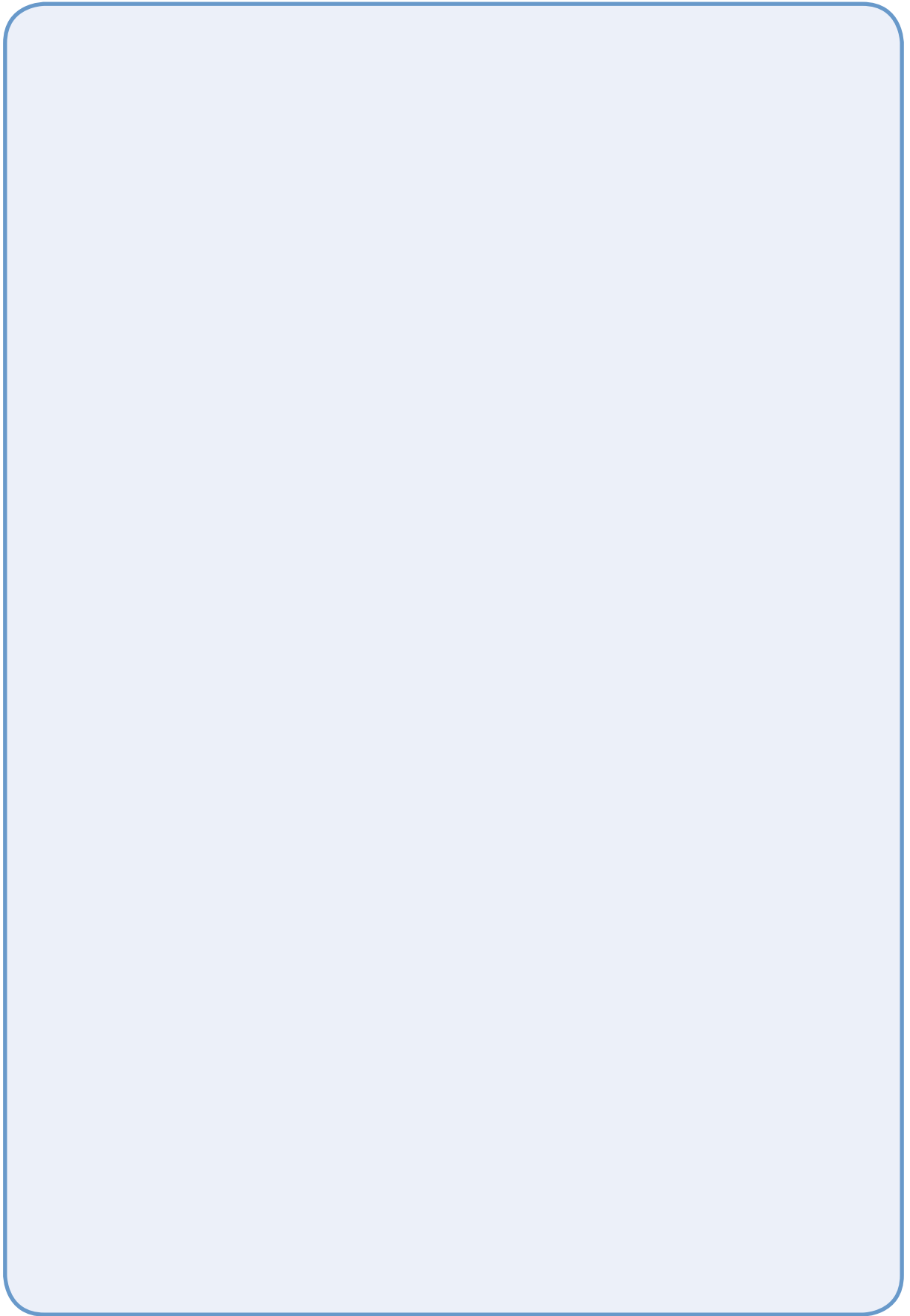
Narración de la experiencia educativa transformadora.

Para consolidar una experiencia educativa transformadora, narre el proceso formativo de la guía de estudio así como el proceso de desarrollo de la actividad de concreción, tomando en cuenta los siguientes aspectos:

- El impacto tuvo la actividad de concesión propuesta.
- La participación de los estudiantes y toda la comunidad educativa.
- El involucramiento de la comunidad en general.

En este espacio desarrolla la narración de la experiencia educativa transformadora.





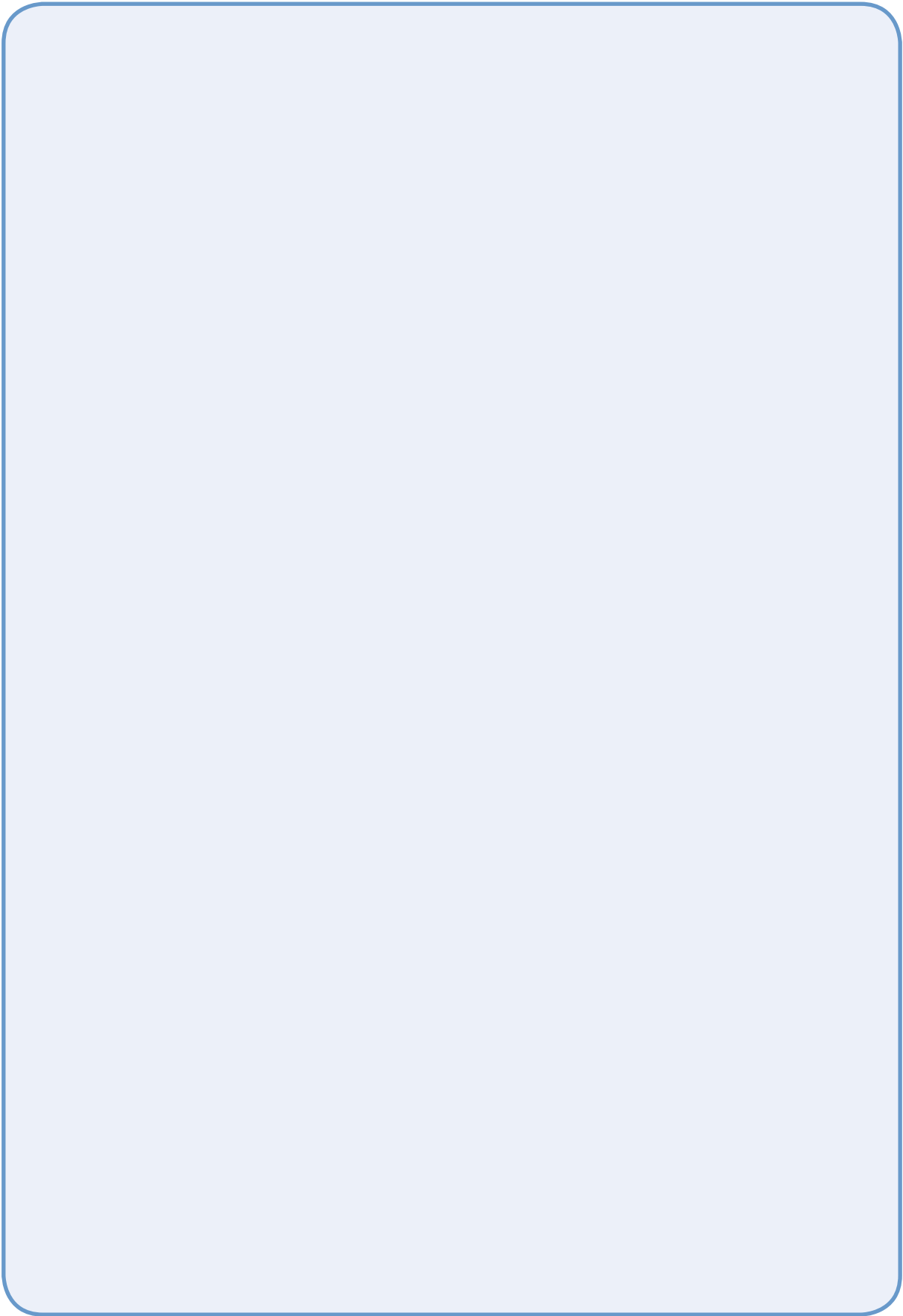


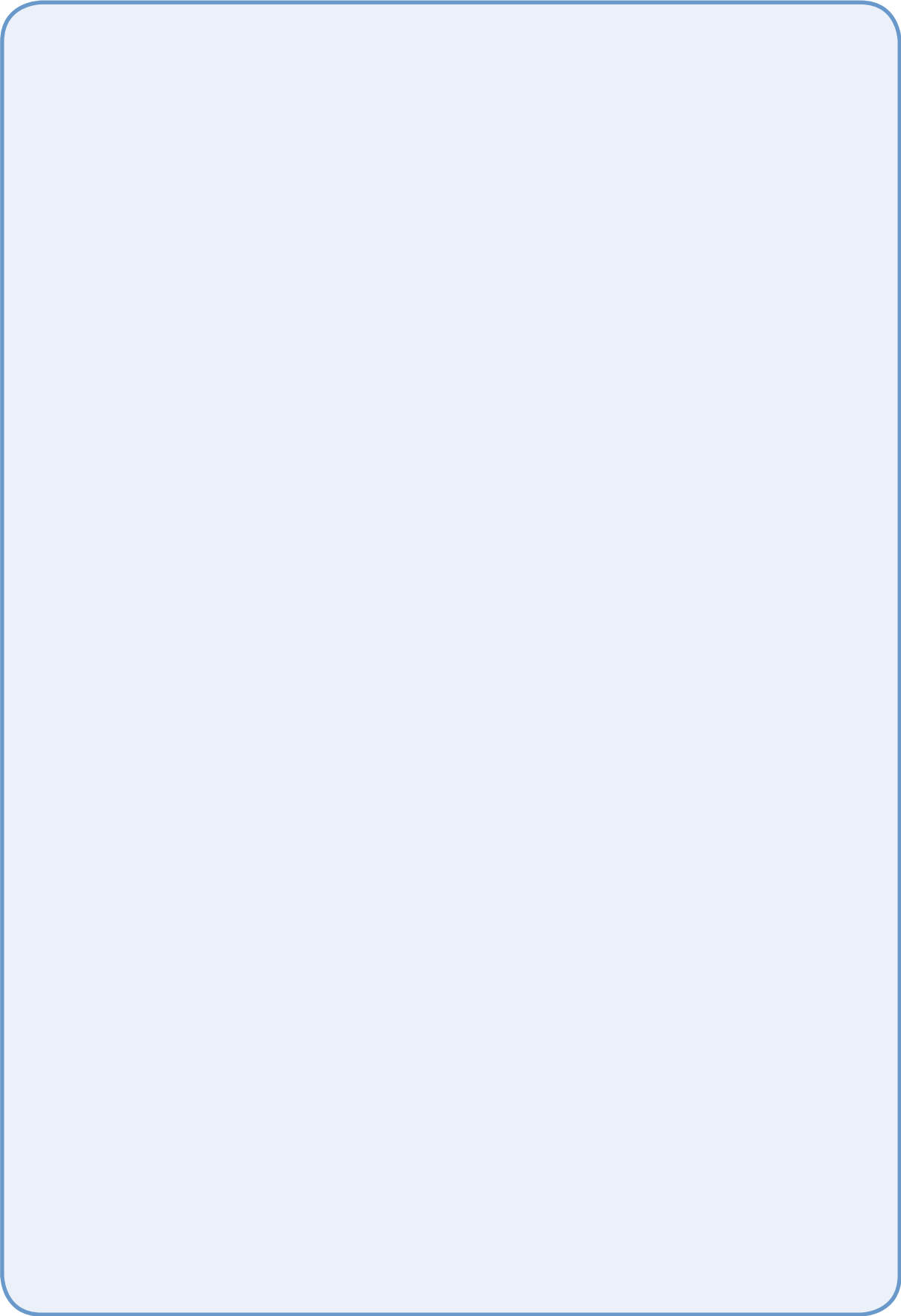
El siguiente espacio corresponde a la presentación de tus evidencias de la actividad de concreción (trabajos, productos, fotografías, acta entre otros).

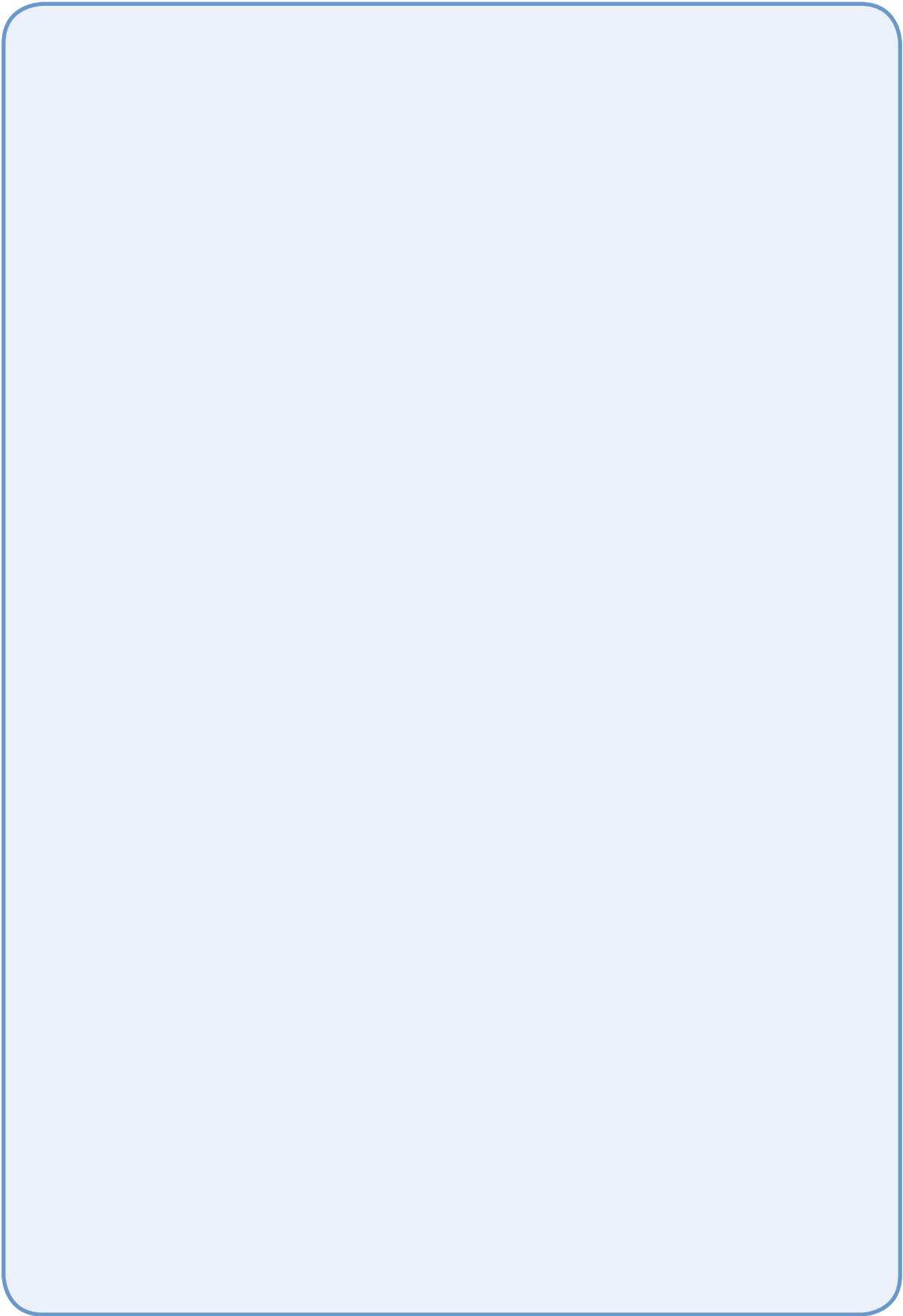


Espacio para mostrar tus evidencias (trabajos, productos, fotografías, acta entre otros) de la Guía de Estudio y la Actividad de Concreción.









Orientaciones para la Sesión de Socialización



Durante todo este proceso de formación planteado en la presente guía a través de diferentes actividades autoformativas, debe tener como resultado la apropiación de los contenidos abordados.

La o el tutor a cargo deberá realizar la evaluación correspondiente a la Unidad de Formación “Rehabilitación Terapéutica, Masoterapia y Pruebas Funcionales”, de acuerdo a las siguientes aspectos:

Evaluación de Evidencias

- La o el tutor a cargo debe hacer la revisión de toda la evidencia de la realización de las actividades realizadas a partir de la bibliografía propuesta en la guía y otras que hubiesen sido sugeridas.
- También están las evidencias de la concreción, como ser: actas videos, fotografías, cuadernos de campo, hojas de relevamiento de datos, planes de desarrollo curricular, etc.

Evaluación de la socialización de la concreción

- Se debe socializar como y a partir de qué se hizo la articulación de los contenidos con la malla curricular, el plan de clase y el proyecto Sociocomunitario de la Unidad Educativa.
- El uso de los materiales y su adecuación a los contenidos.
- La aceptación e involucramiento de la comunidad en el trabajo realizado.
- El o los productos tangibles e intangibles, que se originaron a partir de la concreción.
- Conclusiones.

Evaluación Objetiva

- Será una evaluación individual, en donde la o el participante debe tomar en cuenta todo lo relacionado con los temas planteados.

Bibliografía

- Mendoza, B. (s.f.). *Sistema Tegumentario*
- Huter, B. (s.f.). *Fisioterapia, masaje primeros auxilios y técnicas de vendaje.*
- Kendalls, F. (s.f.). *Músculos Pruebas Funcionales Postura y Dolor.*
- Espinoza, J. (2012). *Detección de problemas posturales en los estudiantes de noveno de básica del colegio ciudad de la coca ubicada en la provincia de Orellana.*
- Nepper, H. (s.f.) *Masaje.*
- Nepper, H. (s.f.) *Masaje.*
- Ferrándiz, S. (1995). *Quiromasaje técnica y sensibilidad.*
- Toban, F. (2011). *Principios de Masaje.*
- William, M. (1973). *Pruebas funcionales musculares.*

Anexo

ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN UNIDAD DE FORMACIÓN: REHABILITACIÓN TERAPÉUTICA, MASOTERAPIA Y PRUEBAS FUNCIONALES

| Temas | Utilidad para la o el maestro | Aplicabilidad en la vida | Contenidos | Bibliografía de profundización |
|--------------------------------------|--|---|---|--|
| Masoterapia, la piel | Esta temática se desarrolla en el quinto y sexto año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al Programa de estudio. A la o el maestro le permitirá promover el bienestar y la calidad de los estudiantes, desarrollar y ejecutar sistemas y métodos de masoterapia. | A las y los estudiantes le permitirá evitar espasmos musculares, desgarras, lesiones musculares y conseguir la relajación además de la eliminación de las toxinas. Por otra parte también permitirá reducir la fatiga. | <ul style="list-style-type: none"> •Epidermis. Mendoza, B. (s.f.) "Sistema Tegumentario" (Pág. 12). Video: "Desarrollo de la piel y sus anexos parte 1" (00:01 - 6:07 min.) https://www.youtube.com/watch?v=x7QyYABqkQ •Dermis. Mendoza, B. (s.f.) "Sistema Tegumentario" (Pág. 12 - 14). Video: "La piel: documental completo" (00:01 - 20:31 min.). https://www.youtube.com/watch?v=jfKgmkcFbn8 •Hipodermis. Video: "La piel: documental completo" (00:01 - 20:31 min.) https://www.youtube.com/watch?v=jfKgmkcFbn8 | Nepper, H. (s.f.) <i>Masaje</i> . |
| Masaje y sus características. | Esta temática se desarrollará en el quinto y sexto año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al programa de estudio. A las y los maestros esta temática les permitirá tener un conocimiento amplio, sobre las técnicas del masaje y los beneficios que conlleva, además para la preparación física y deportiva de los estudiantes que son parte de los equipos deportivos de las unidades educativas. | De tal forma a las y los estudiantes permitirá conocer la aplicación de un masaje deportivo, no solo podrán utilizar en el desarrollo de una actividad deportiva, sino en actividades de la vida diaria, existen técnicas de relajación, que pueden ayudar en los periodos de estrés. | <ul style="list-style-type: none"> •Características Huter, B. (s.f.) "Fisioterapia, masaje primeros auxilios y técnicas de vendaje" (Pág. 20 – 22) •Efectos fisiológicos Huter, B. (s.f.) "Fisioterapia, masaje primeros auxilios y técnicas de vendaje" (Pág. 31 – 49) •Indicaciones. Huter, B. (s.f.) "Fisioterapia, masaje primeros auxilios y técnicas de vendaje" (Pág. 52 – 53) •Contra indicaciones Huter, B. (s.f.) "Fisioterapia, masaje primeros auxilios y técnicas de vendaje" (Pág. 53 – 54) | San Juan de dios, (s.f.) <i>Masaje terapéutico</i> |

| | | | |
|-----------------------------------|--|--|---|
| Clasificación y bases del masaje. | <p>A la o el maestro le permitirá desarrollar sus conocimientos a través de los masajes además le será de útil en sus entrenamientos deportivos en diferentes disciplinas. Esta temática se desarrolla en el quinto y sexto año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al programa e estudio.</p> | <p>A sí mismo a las y los estudiantes permitirá evitar posibles lesiones mediante los masajes y por otra parte podrá aprender los diferentes tipos de masajes.</p> | <ul style="list-style-type: none">• Maniobras del masaje clásico Huter, B. (s.f.) <i>"Fisioterapia, masaje primeros auxilios y técnicas de vendaje"</i> (Pág. 22 – 30)• Roce Video: <i>"Técnicas Básicas de Masaje"</i> (00:01 - 15:23 min.) https://www.youtube.com/watch?v=aJetYnqHtuY• Fricciones. Video: <i>"Técnicas de Masoterapia parte 1"</i> (00:01 - 06:47 min) https://www.youtube.com/watch?v=KChNfGTS1lw• Amasamiento Huter, B. (s.f.) <i>"Fisioterapia, masaje primeros auxilios y técnicas de vendaje"</i> (Pág. 26 – 28) Video: <i>"Masaje Deportivo Tipo Amasamiento"</i> (00:01 02:24 min.) https://www.youtube.com/watch?v=yaGb8XfuuEE• Percusiones Huter, B. (s.f.) <i>"Fisioterapia, masaje primeros auxilios y técnicas de vendaje"</i> (Pág. 30 – 31) Video: <i>"Maniobras Percusiones."</i> (00:01 - 2:35 min.) https://www.youtube.com/watch?v=ZTuDWOpBpA• Vibraciones (baja y alta intensidad) Huter, B. (s.f.) <i>"Fisioterapia, masaje primeros auxilios y técnicas de vendaje"</i> (Pág. 29) Video: <i>"Técnicas del masaje deportivo"</i> (00:01 - 5:33 min). https://www.youtube.com/watch?v=SmcZnh5JQxs• Patologías que se benefician con el masaje. Huter, B. (s.f.) <i>"Fisioterapia, masaje primeros auxilios y técnicas de vendaje"</i> (Pág. 52 – 53) |
|-----------------------------------|--|--|---|

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| <p>Técnicas especiales de masaje.</p> | <p>Esta temática se desarrolla en el quinto y sexto año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al programa de estudio.</p> <p>Para las y los maestros es importante que conozcan esta temática porque a través de los conocimientos podrá enseñar a sus estudiantes al mismo tiempo podrá aplicar masajes en la atlética deportiva para prevenir lesiones en sus estudiantes.</p> | <p>A sí mismo a las y los estudiantes, el masaje beneficiará en su práctica deportiva, para conseguir sus objetivos por otra parte también podrá disminuir la fatiga.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Drenaje linfático de vogler, acción sobre la circulación venosa y linfático Huter, B. (s.f.) "Fisioterapia, masaje primeros auxilios y técnicas de vendaje" (Pág. 55 – 56) Video: "Drenaje linfático manual en piernas, lymphatic leg drainage" (00:01 - 5:13) https://www.youtube.com/watch?v=oQ-ug/A0nmY • Tratamiento del colon de vogler Huter, B. (s.f.) "Fisioterapia, masaje primeros auxilios y técnicas de vendaje" (Pág. 56 – 58) Video: "Colon massage" (00:01 – 04:13 min.) https://www.youtube.com/watch?v=qPhDCDOMEV4 • Masaje de cicatrices de Thomsen Huter, B. (s.f.) "Fisioterapia, masaje primeros auxilios y técnicas de vendaje" (Pág. 56 – 58) Video: "Como masajear una cicatriz para liberar las adherencias" (00:01 - 04:37 min.) https://www.youtube.com/watch?v=SeCZMm2eaPU | <p>Toban, F. (2011). Principios de Masaje</p> |
| <p>Problemas posturales, columna vertebral.</p> | <p>Esta temática se desarrolla en el quinto y sexto año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva de acuerdo al programa de estudio. A la o el maestro será de útil conocer de esta temática porque podrá prevenir malas posturas y trastornos emocionales que afecta a la salud.</p> | <p>A las y los estudiantes permitirá evitar lesiones en la espalda problemas posturales, evitar estrés en las actividades que realiza.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Hiper cifosis Kendalls, F. (s.f.) "Músculos Pruebas Funcionales Postura y Dolor" (Pág. 52 - 54) Videos: "Lordosis Escoliosis Cifosis" (00:01 - 04:58 min.) https://www.youtube.com/watch?v=VTU2orG9F7c • Escoliosis Espinoza, J. (s.f.) "Detección de problemas posturales en los estudiantes de noveno de básica del colegio ciudad de la coca ubicado en la provincia de Orellana: diciembre de 2012". (Pág. 43 – 47) • Hiper lordosis. Espinoza, J. (s.f.) "Detección de problemas posturales en los estudiantes de noveno de básica del colegio ciudad del coca ubicado en la provincia de Orellana: diciembre de 2012". (Pág. 43 – 47) | <p>William, M. (1973). Pruebas funcionales musculares</p> |





**Revolución Educativa
con Revolución Docente
para Vivir Bien**