

Título: Alternativa aplicada con masajes y movilizaciones en los miembros superiores e inferiores con limitaciones en el adulto mayor.

Title: Alternative applied with aassages and mobilizations in the superior and inferior members with limitations in the biggest adult.

Autor: *Lic. Freddy Durán Montero Profesor instructor.

Filiación institucional del autor: Filial de Ciencias Médicas, Baracoa.

Título Académico: Licenciado en Cultura Física

Cargos: jefe de departamento de Cultura Física Ciencias Médicas Baracoa

Categoría docente: Profesor instructor.

Teléfono: 64 – 34 58

Correo electrónico: fredd@toa.gtm.sld.cu

Dirección postal: Flor Crombet # 252 entre Abel Días y Limbano Sánchez, Baracoa, Guantánamo

Autor: Lic. Denny Matos Laffita, Profesor Instructor.

Filiación institucional del autor: Filial de Ciencias Médicas, Baracoa

Título Académico: Licenciado en Informática matemática

Cargo: Profesor Instructor

Categoría docente: Profesor instructor.

Teléfono:

Correo electrónico:

Dirección postal: Baracoa, Guantánamo.

RESUMEN

Este trabajo está encaminado a resolver problemas que presentan los adultos con limitaciones en los miembros superiores e inferiores en la Institución Deportiva de Base # 1 La Asunción, con el objetivo de lograr mayor motivación e incorporación a las actividades físico recreativo. Para este trabajo el investigador se apoyó en los diferentes métodos del nivel teórico y del nivel empírico, para el diagnóstico y evaluar la factibilidad como la entrevista y la medición, además de los estadísticos, cálculo porcentual y tabulaciones de tablas; aplicados a pacientes de la tercera edad con limitaciones en los movimientos y las articulaciones, se observó la mejoría en su estado de salud, alcanzando el objetivo propuesto.

PALABRAS CLAVE: ADULTO MAYOR / MASAJE / CALIDAD DE VIDA.

Abstract

This work is directed to resolve problems they present the adults with limitations in the superior and lower members in the sport institution of # 1 base the assumption, with the objective of achieving major motivation and incorporation to the physical recreational activities. For this work the investigator based one's opinion on the different methods of the theoretical level and of the empiric level, for the diagnose and evaluate the [factibilidad] as the interview and the measurement, besides the statistical, [porcentual] calculation and tabulations of tables; applied to patients of the third age with limitations in the movements and the questions, observed the improvement in your state of health, by reaching the proposed objective

KEY WORDS: BIGGER ADULT / MASSAGE / QUALITY OF LIFE.

INTRODUCCION

Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su calidad en la población Cubana es la actividad física sistemática y bien dirigida, Es notable destacar el avance alcanzado con el fin de desarrollar la salud y la calidad de vida de los adultos. Independientemente de los adelantos y descubrimientos científicos, la medicina moderna no cuenta con todos los recursos necesarios para el rejuvenecimiento o la prolongación de la vida del hombre. Es por esta razón, que junto a la correcta relación de trabajo y descanso, los hábitos de alimentación, régimen de vida y la eliminación de todo tipo de exceso y costumbres en el consumo de tabaco, alcohol y otros, en la lucha por la salud, desempeñan una importante función los ejercicios físicos correctamente dosificados. Podemos afirmar que el envejecimiento no se produce de la misma manera en todos los órganos del mismo sujeto y así como, en los distintos sujetos por lo que acudimos a diferentes vías y formas para contrarrestarlo, es aquí donde juega un papel fundamental el masaje antes de la realización de actividades físicas, este es un estímulo mecánico dosificado, provocado por las manos del masajista o por aparatos. Mucho tiempo se ha asociado el mecanismo de acción fisiológica del masaje principalmente con la acción mecánica sobre los tejidos donde se aplica. Esta sencillísima noción acerca del mecanismo de acción del masaje, surgió sobre la base del estudio mecaniústico realizado por el médico alemán Wirhof, y hasta ahora es compartida por muchos especialistas en el extranjero.

Se debe señalar que la acción del masaje sobre el organismo puede reforzarse mediante su combinación con ejercicios físicos, y en casos de necesidad con factores terapéuticos (termoterapia, hidroterapia, fitoterapia etc.

La acción del masaje y las movilizaciones sobre el organismo representa un proceso fisiológico complejo en el que participan muchos sistemas y órganos, dirigidos todos por el sistema nervioso central: nervioso, humoral y mecánico.

El masaje y las movilizaciones elevan la actividad vital de los elementos de las capas profundas de la piel que tiene una función de secreción intensa, las cuales procesan la histamina y otras sustancias altamente activas, ejercen no solo una acción directa, sino que también mecánica sobre los tejidos y articulaciones de los miembros superiores e inferiores en forma de distinción, desplazamiento y presión intratisular, eliminación de células muertas de la epidermis. Teniendo en cuenta los beneficios que nos brindan los masajes y las movilizaciones, con el objetivo que el adulto mayor tenga una vejez más placentera, donde pueda realizar sus actividades cotidianas sin limitaciones algunas, se elaboró una alternativa contentiva de masaje y movilizaciones para dar tratamiento a las articulaciones de los miembros superiores e inferiores de los adultos con limitaciones.

METODOLOGIA.

Para la realización de este trabajo se utilizó una población de 24 adultos tomamos como muestra 8 adultos de ellos 6 mujeres y 2 hombres de la Institución Deportiva de Base de la Asunción del Municipio Baracoa.

La alternativa propuesta consiste en masajes y movilizaciones durante un tiempo de 18 minutos, en el que se manipuló la articulación de la muñeca durante tres minutos, lo que representa un 16, 66% del tiempo total, aplicándose las manipulaciones fricción y frotación a un 25 % cada una trabajándose las variedades concéntricas y cerrando con el borde cubital respectivamente. Los movimientos pasivos están representados por el 50% en la muñeca aplicándose las variedades de flexión palmar, dorsal y circunducción. Los codos se manipularon en un 16.66 % del diseño, aplicándose las mismas manipulaciones y variedades que en la muñeca, destacando que las movilizaciones, ocupan el 50 % de este tiempo, incluyendo los movimientos de flexión, extensión, pronación y supinación del antebrazo. Los codos como zona posterior a manipular se trabajaron a un 34 % del tiempo total.

En este caso los movimientos pasivos ocupan el tiempo total del mismo, llevándose a cabo las distintas variedades de retroversión, ante versión, abducción, adducción y circunducción respectivamente. Los tobillos se manipularon a un 16.66% del tiempo total. Las manipulaciones a trabajar son la fricción, aplicándose la variedad concéntrica y de la frotación, cerrando el borde cubital a un 25%; la manipulación de los movimientos pasivos aplicándose las variedades propias de la articulación, ocupan estas el 50% del tiempo a trabajar en dicha zona. En la articulación de la rodilla se trabajó en un 16.66% del sistema elaborado. En la misma se aplicó la variedad concéntrica de la manipulación fricción a un 25 % al igual que la manipulación frotación, en la que se trabajaron las variedades con la región tenar y el pulgar y cerrando con el borde cubital; los movimientos pasivos se ejecutaron a un 50 %, tratándose las variedades de flexión y extensión. La articulación coxofemoral se manipuló a un 16.66% del tiempo total del masaje y movilizaciones, aplicándose los movimientos pasivos con las variedades de ante versión, abducción y adducción.

ANALISIS DE LOS RESULTADOS

Después de aplicar el sistema de masaje y movilizaciones los pacientes plantean que tuvieron una mejoría notable, pues los dolores han disminuido, los calambres no son a menudo y son menos intensos, de manera que con la lluvia y el frío estos síntomas no aparecieron, el sueño se le hace más placentero; Se puede sumar a su vez el grado de satisfacción y placer que han sentido los pacientes por el masaje y las movilizaciones recibidos, logrando la preferencia del mismo antes los ejercicios que se aplican en el círculo de abuelos, argumentan que enfrentan las actividades cotidianas con mejor disposición hacia la misma y al concluir su estado de salud físico y emocional es satisfactorio. Haciendo un análisis de los resultados de un paciente se obtuvo lo siguiente, una abducción en el brazo derecho de 118 grados y en el brazo izquierdo de 113 grados, mejorando en 3 grados para ambos, en la medida del codo derecho alcanzó una flexión de 67 grado, donde la misma mejoró en 2 grados; en el codo izquierdo tuvo una flexión de 60 grados, mejorando 3 grados; la extensión del codo derecho fue de 148 grados y el izquierdo 137 grados mejorando estos en 3 grados y 4 grados respectivamente. La muñeca derecha mostró una flexión palmar de 40 grados y una flexión dorsal

de 61 grados para un mejoramiento de 4 grados y 1 grado respectivamente en la amplitud articular, la muñeca izquierda alcanzó 40 grados en la flexión palmar y 57 grados en la flexión dorsal, mejorando en 2 grados por encima de la anterior, mantuvo un desplazamiento en flexión de 5 grados en ambos tobillos, y la extensión fue de 52 grados en el izquierdo y 54 grados en el derecho para mejorar en 14 y 16 grados respectivamente; en las rodillas se alcanzó una flexión de 40 grados en la izquierda manteniéndola y la derecha mejoró con 45 grados, la extensión de la rodilla izquierda reflejó uno 135 grados y en la derecha 138 grados, mostrando una mejoría en la amplitud articular de 5 grados y 3 grados respectivamente. La abducción en el brazo derecho marcó una amplitud de 95 grados y la del brazo izquierdo de 86 grados, mostrando mejoría en 2 grados, en el codo derecho alcanzó una flexión de 47 grados, la misma de la anterior y una extensión de 114 grados, obteniendo una mejoría de 1 grado, el codo izquierdo tuvo una flexión de 50 grados, mejorando en 2 grados manteniendo así la extensión de 112 grados respecto a la anterior; la muñeca del miembro superior derecho mostró una flexión palmar de 39 grados y una flexión dorsal de 69 grados, alcanzando una mejoría de 1 grado en ambos casos, en la muñeca izquierda marcó una flexión palmar de 41 grados, mejorando esta en 2 grados y una flexión dorsal de 64 grados, manteniendo esta con respecto a la anterior. En los tobillos este mantuvo un desplazamiento en flexión de 20 grados. A partir de la aplicación de esta alternativa se hicieron más amenas, predominó la alegría, mejoraron las relaciones humanas y se mejoró en la incorporación de los abuelos.

EL IMPACTO SOCIAL

Mejorar el estado de salud de nuestros adultos.

Mayor incorporación a los ejercicios.

Mejorar la motivación, la autoestima y con ello la calidad de vida de nuestros adultos

CONCLUSIONES

Valorando los resultados de las mediciones goniométricas aplicadas se llega a la conclusión que la aplicación de la alternativa contentiva de masaje y movilizaciones permitió el aumento de la movilidad articular de los miembros superiores e inferiores de los pacientes investigados, la disminución de los dolores, calambres en las zonas manipuladas y la mejor realización de las

actividades cotidianas; así como el mejoramiento de su salud general y calidad de vida.

RECOMENDACIONES

Que esta alternativa de masajes y movilizaciones sea aplicada en los círculos de abuelos siempre y cuando sean contempladas las particularidades de cada uno.

BIBLIOGRAFÍA

GAITON , ARTHUR C. (1987.) . Fisiología Humana. La Habana, Editorial interamericana, 704 p.

COLUMBIE LEYVA GRAUBER (2000). folleto de masaje. La Habana, INDER, 114p.

DEVESA COLINA, ELVIS (2000). El anciano cubano. La Habana, INDER, 44 p.

FOSTER y otros (2000). Modelos de enseñanza de los masajes. La Habana, INDER

PONT.P (1994) Tercera Edad, Actividad Física y salud Paidotrivo Noviembre. Barcelona, Editorial Versal.

RUVE. J (1994) Motivación y Emoción M.C.Graw-Hill 141 -143 Madrid.

SCHARLL. M (1994) La actividad Física en la tercera Edad Paidotrivo, Barcelona.

Anexo

Tabla de la prueba de los miembros

| Articulaciones | Miembros | Flexión palmar | Flexión dorsal | Flexión | Extensión | abducción |
|-----------------------|------------------|-----------------------|-----------------------|----------------|------------------|------------------|
| Muñecas | Izquierdo | | | | | |
| | Derecho | | | | | |
| Codo | Izquierdo | | | | | |
| | Derecho | | | | | |
| Hombros | Izquierdo | | | | | |
| | Derecho | | | | | |
| Tobillos | Izquierdo | | | | | |
| | Derecho | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------|------------------|--|--|--|--|--|
| Rodillas | Izquierdo | | | | | |
| | Derecho | | | | | |