



C. FISIOTERAPEUTAS

La fisioterapia es aquella pasión de crear movimiento con la mente, con el cuerpo y, fundamentalmente, con el corazón.

Y llegó septiembre, el mes de la fisioterapia. A nivel mundial el día 8 de septiembre de este año se dedica a una de las especialidades en fisioterapia menos conocidas como es la fisioterapia en salud mental.

Como referente de una profesión sanitaria que hace que estén incluidas todas las especialidades, desde el Colegio de Fisioterapeutas de la Región de Murcia creemos que todos debemos conocer esta especialidad.

La fisioterapia en salud mental ha mostrado evidencia científica en una gran variedad de alteraciones mentales: trastornos de la alimentación, depresión, esquizofrenia, alteraciones de la personalidad, demencias, conductas adictivas y ansiedad.

Las técnicas

Las técnicas utilizadas por los fisioterapeutas especialistas en salud mental van enfocadas, principalmente, a la conciencia corporal y a la terapia psicomotora.

Principalmente son: terapia de la conciencia corporal basal, terapia psicomotora, masoterapia adaptada, estimulación multisensorial, actividad física adaptada, reeducación postural, técnicas de relajación, equinoterapia y el biofeedback.

Teniendo en cuenta las técnicas nombradas anteriormente, cabe destacar que todas estas en sus diferentes variantes se pueden resumir en el ejercicio

Terapia psicomotora para la pérdida de cinestesia

La fisioterapia ayuda a recuperar la salud mental perdida

Es vital ponerse en manos de profesionales titulados



terapéutico, aunando diferentes disciplinas que son impartidas por fisioterapeutas especialistas ya que, tratándose de enfermedades crónicas, los únicos que pueden realizar tratamientos en problemas de salud con ejercicio terapéutico son los fisio-

terapeutas titulados.

La falta de contacto con uno mismo, con el entorno y con otras personas hace que haya una falta de unidad entre cuerpo y mente. Esto produce movimientos disfuncionales y discordantes. Por ello la terapia de la

conciencia corporal basal, una técnica en fisioterapia que utiliza movimientos corporales esenciales y simples que usamos en la vida diaria, mejora el contacto contigo mismo, con el ambiente y con los demás.

Gracias a esta técnica te sen-

tirás mejor y tus movimientos serán más funcionales a través de la estabilidad postural, la respiración, la conciencia del entorno y de uno mismo.

Terapia psicomotora

La terapia psicomotora es útil en pacientes con síntomas de pérdida de cinestesia.

Los fisioterapeutas podemos intervenir a través de experiencias motoras que proporcionen sensaciones básicas reales: sensaciones táctiles, propioceptivas que estimulan las terminaciones nerviosas y que ayudan a crear una conciencia específica del cuerpo en la que intervienen factores como: la tonicidad, la coordinación, la dinámica general, la planificación del movimiento, la disociación de movimientos, etc.

Por ello podemos ayudar a tratar a pacientes con problemas de salud mental trabajando con ejercicios de rotación del cuerpo sobre el suelo; reptando; rodando sobre el cuerpo de otros; realizando ejercicios que proporcionen tensión y distensión muscular, con percepción del peso corporal; sintiendo presiones, balanceos; controlando la respiración y la percepción de la propia fuerza y energía, etc.

Desde el Colegio de Fisioterapeutas de la Región de Murcia informamos en el Día de la Fisioterapia que busques a un colegiado especialista en ejercicio terapéutico para tratar las dolencias que padeces, pero siempre poniéndote en buenas manos. Por tu salud, no te la juegues.

PATROCINADO POR EL COLEGIO DE FISIOTERAPEUTAS REGIÓN DE MURCIA



ILUSTRE COLEGIO OFICIAL
DE FISIOTERAPEUTAS
REGIÓN DE MURCIA

21 AÑOS
CONTIGO

La fisioterapia da
vida a los años

Fisioterapeutas
Región de Murcia

Teléfono: 968 22 30 79