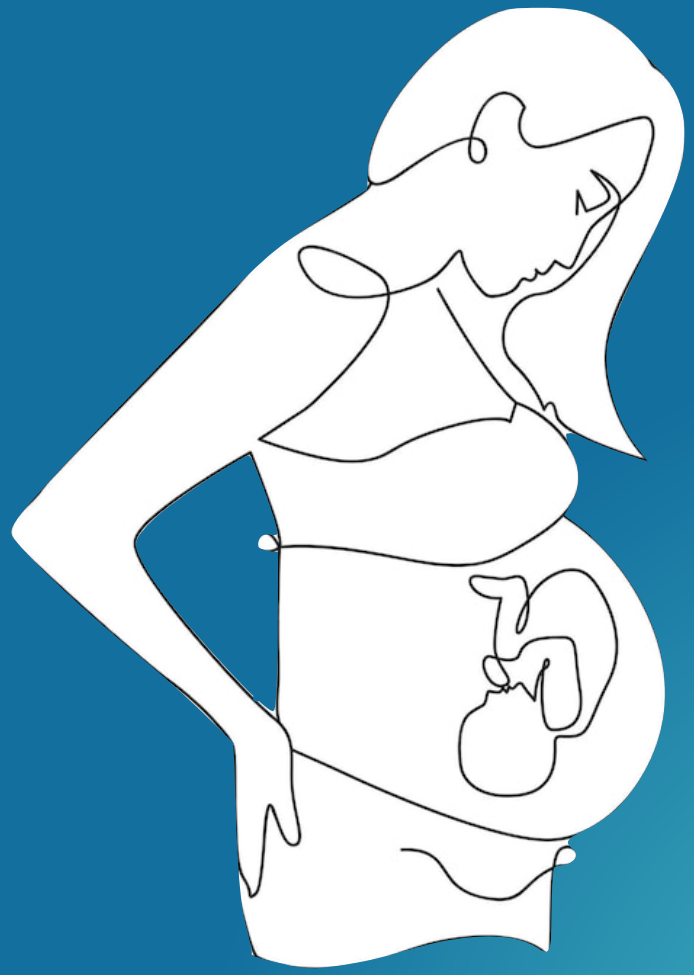
TÉCNICAS

Carmen Lillo y Alejandra Vecino.



Escuela de Osteopatía de Madrid
Internacional



CONSEJOS PARA MUJERES GESTANTES

Escuela de Osteopatía de Madrid
Internacional

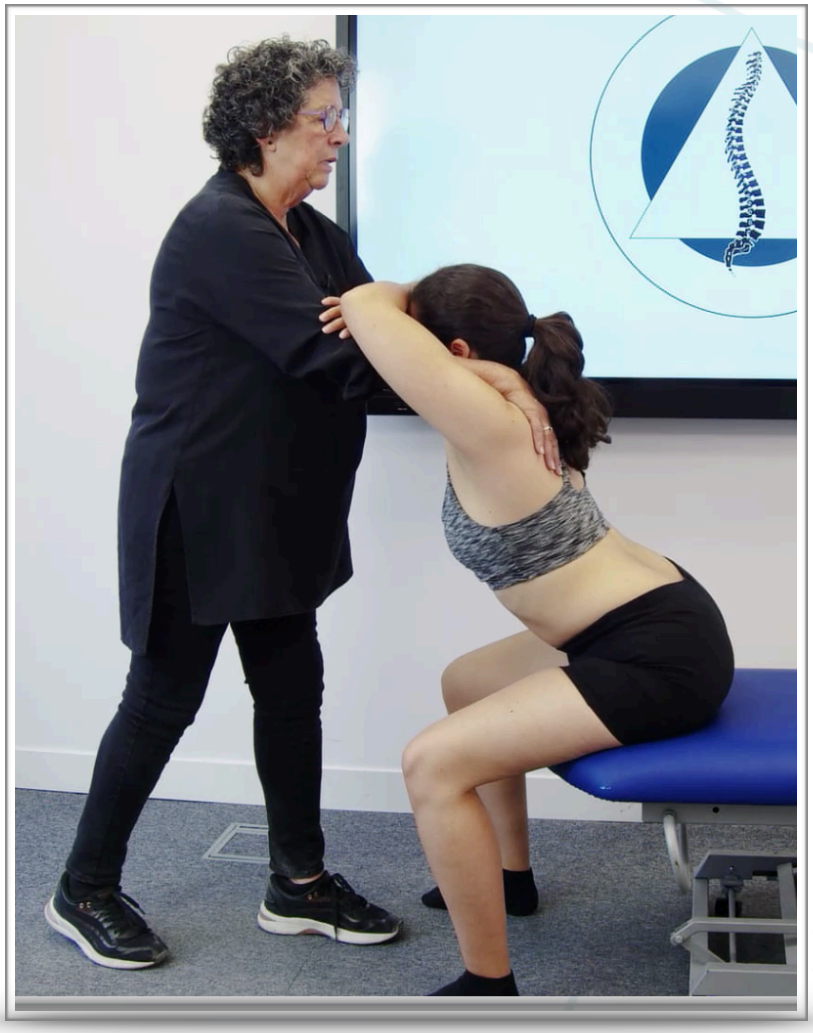
CONSEJOS PARA LAS MUJERES GESTANTES

Enseñar a la pareja o asistente técnicas para ayudar a aliviar las molestias que pudiera tener la mujer gestante durante el embarazo o en la fase de dilatación durante el parto.

- Las técnicas deben ser fáciles de realizar.
- El asistente debe conocer el momento exacto del embarazo en el que se puede realizar la técnica.
- Las técnicas debe ser ensayadas en consulta por el asistente, en presencia del terapeuta.

STRETCHING DORSAL PARA ASISTENTES

- **Objetivo:** dar movilidad a las vértebras de la región torácica.
- **Principios:** realizar pequeños movimientos rítmicos en extensión de tronco.



Escuela de Osteopatía de Madrid
Internacional

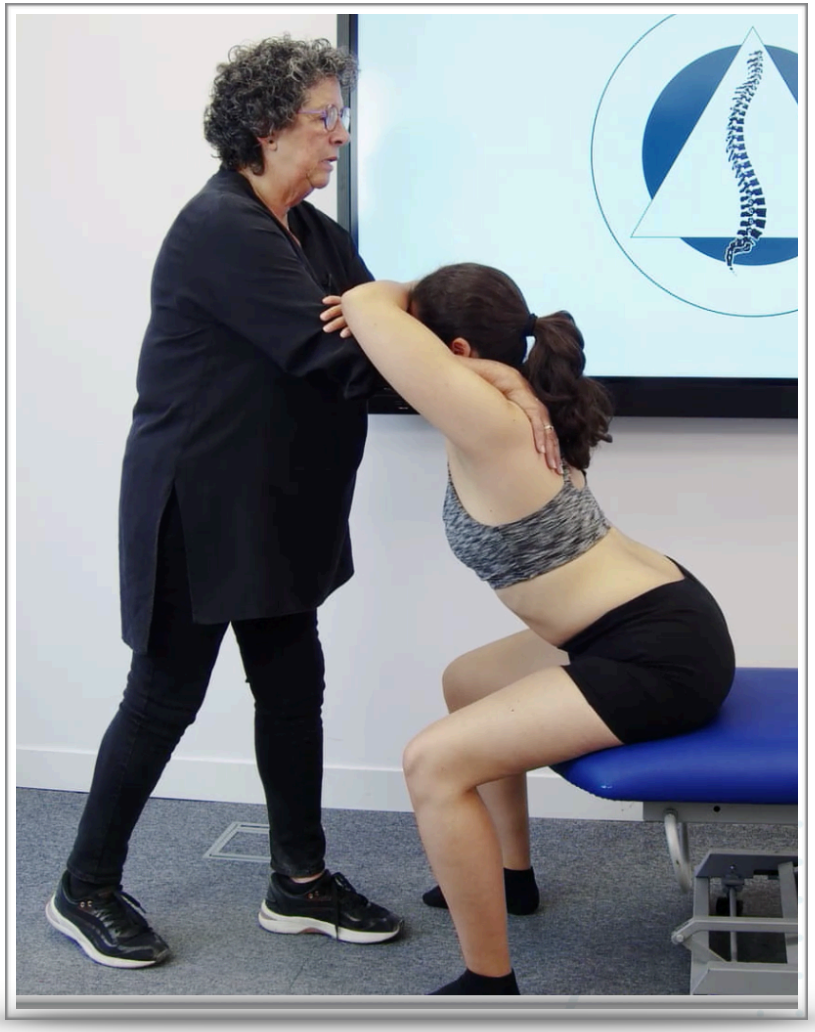
STRETCHING DORSAL PARA ASISTENTES

- **Posición de la paciente:** en sedestación con un apoyo podálico estable con los MMSS en antepulsión con los antebrazos superpuestos.
- **Posición del asistente:** delante de la mujer en finta doble.
- **Contactos:** el asistente pasa los brazos por el anillo que forman los MMSS de la mujer y contacta con ambas manos en la parte posterior de la parrilla costal.
- La mujer reposa la cabeza en sus antebrazos.

STRETCHING DORSAL PARA ASISTENTES

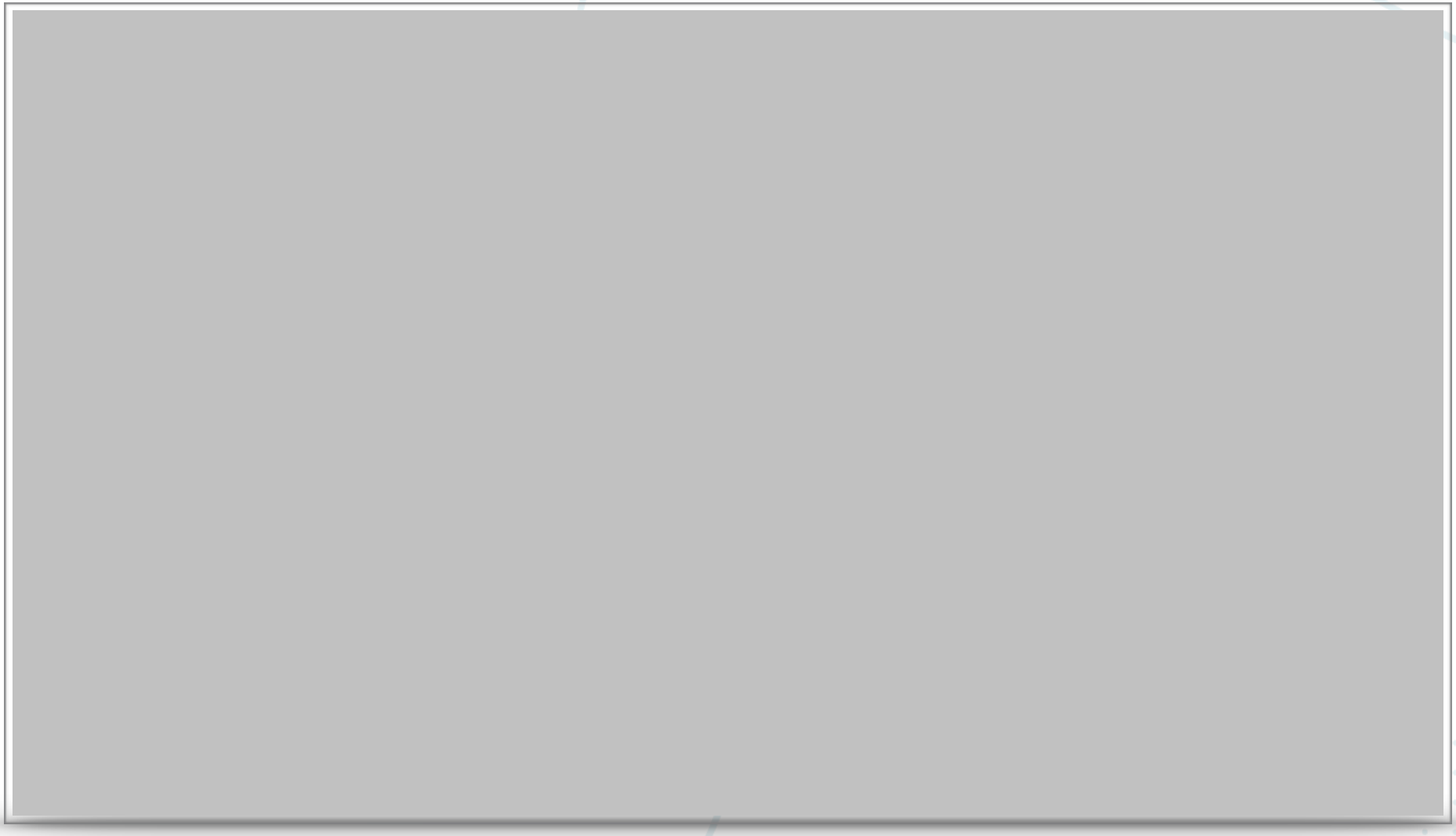
- **Realización de la técnica:**

  Se le indica al asistente que debe retroceder una pierna (adoptando una posición en finta delante), colocando el tronco de la mujer en extensión. En esta posición realiza pequeños movimientos rítmicos aumentando y disminuyendo la extensión.



Escuela de Osteopatía de Madrid
Internacional

STRETCHING DORSAL PARA ASISTENTES



Escuela de Osteopatía de Madrid
Internacional

LIFT DE ÚTERO PARA ASITENTES EN SEDESTACIÓN

- **Objetivo:** relajar los tejidos blandos de la parte inferior del útero, liberar las presiones a nivel del pubis, mejorar el drenaje de los miembros inferior y la tensión que, por tracción del abdomen, puede sufrir la región lumbar.
- **Principios:** realizar un lift del útero.



Escuela de Osteopatía de Madrid
Internacional

LIFT DE ÚTERO PARA ASITENTES EN SEDESTACIÓN

- **Posición del asistente:** sentado en una posición estable y ergonómica para a región lumbar.
- **Posición de la paciente:** sentada sobre los muslos del asistente.
- **Contactos:** borde cubital de ambas manos entrecruzadas a loa altura de la sínfisis del pubis.



Escuela de Osteopatia de Madrid
Internacional

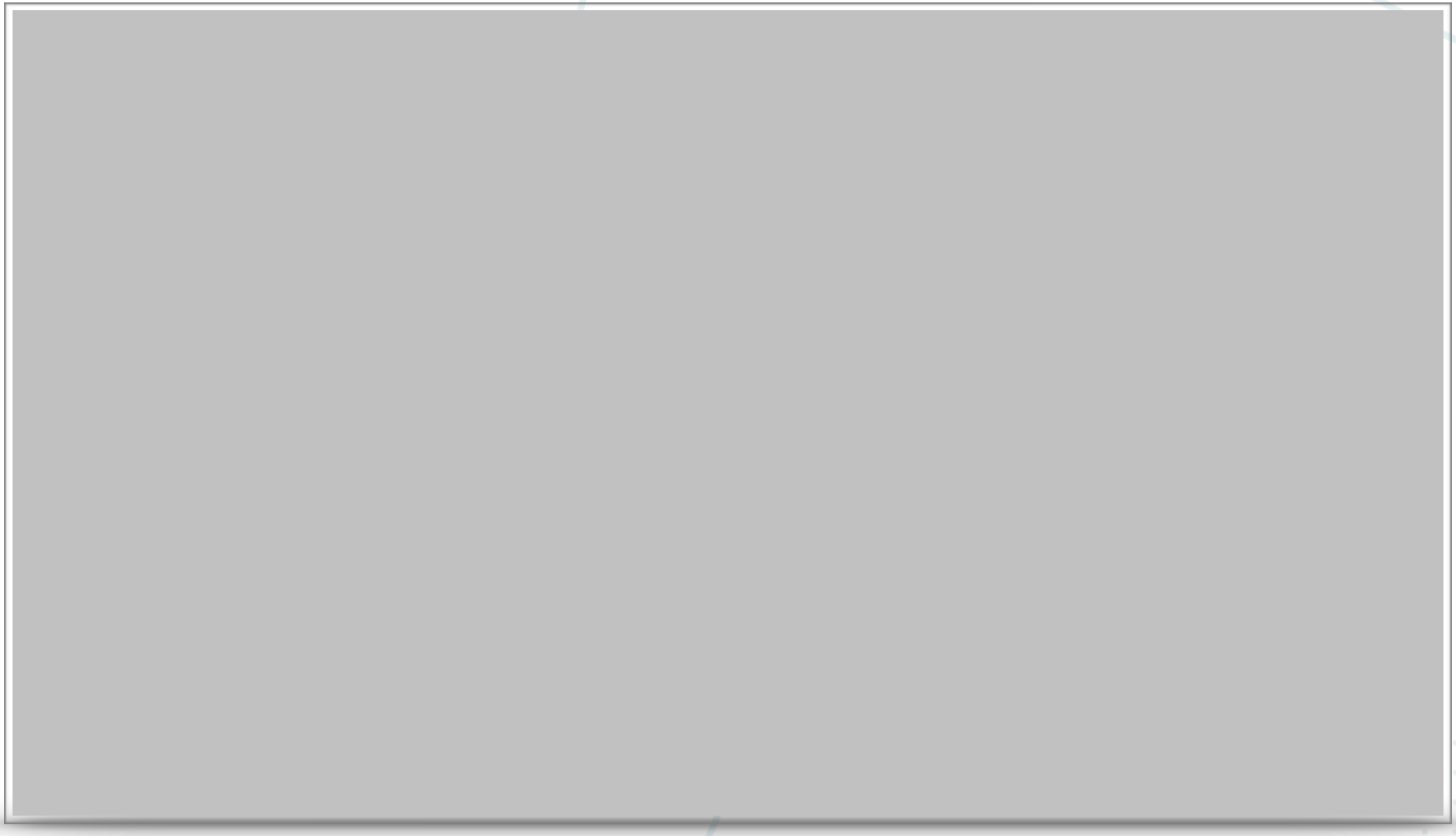
LIFT DE ÚTERO PARA ASITENTES EN SEDESTACIÓN

- **Realización de la técnica:** Una vez colocadas las manos en el pubis, se le pide a la mujer que se siente sobre los muslos delo asistente, al hacerlo se provoca un lift del útero.
- El asistente no debe soltar la manos hasta que la mujer no se haya puesto en pie



Escuela de Osteopatia de Madrid
Internacional

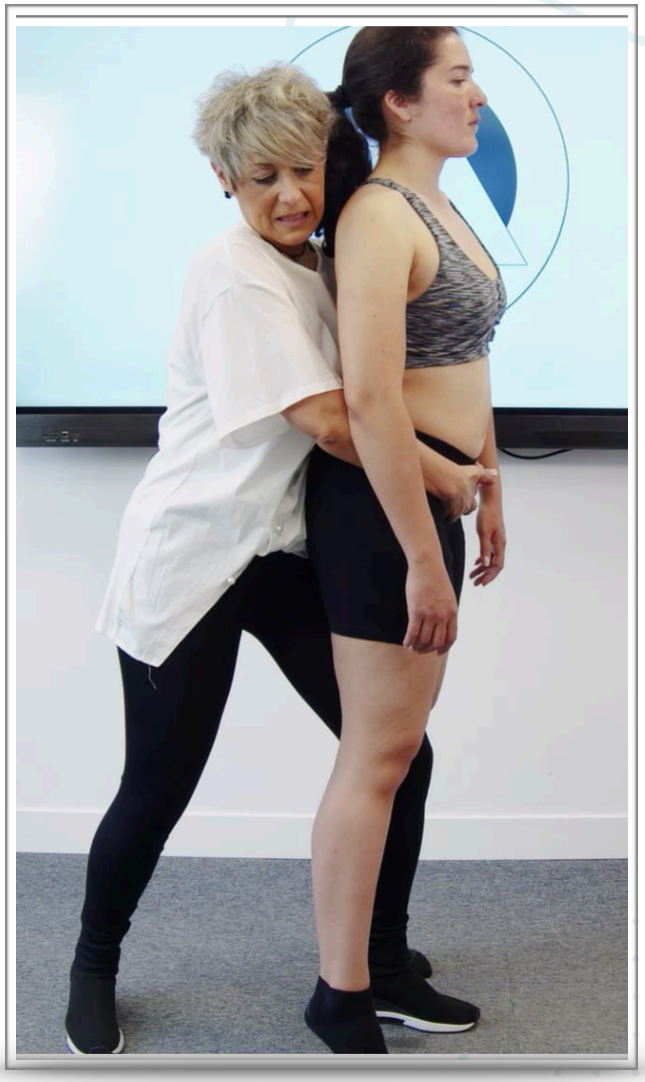
LIFT DE ÚTERO PARA ASITENTES EN SEDESTACIÓN



Escuela de Osteopatía de Madrid
Internacional

LIFT DE ÚTERO PARA ASITENTES EN BIPEDESTACIÓN

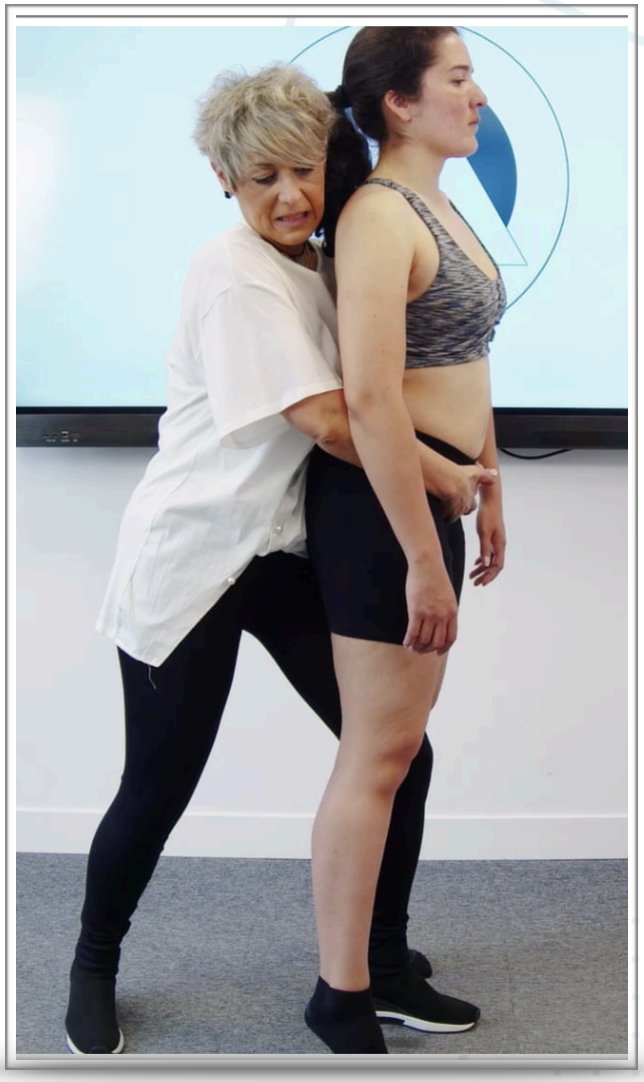
- **Objetivo:** relajar los tejidos blandos de la parte inferior del útero, liberar las presiones a nivel del pubis, mejorar el drenaje de los miembros inferior y la tensión que, por tracción del abdomen, puede sufrir la región lumbar.
- **Principios:** realizar un lift del útero.



Escuela de Osteopatia de Madrid
Internacional

LIFT DE ÚTERO PARA ASITENTES EN BIPEDESTACIÓN

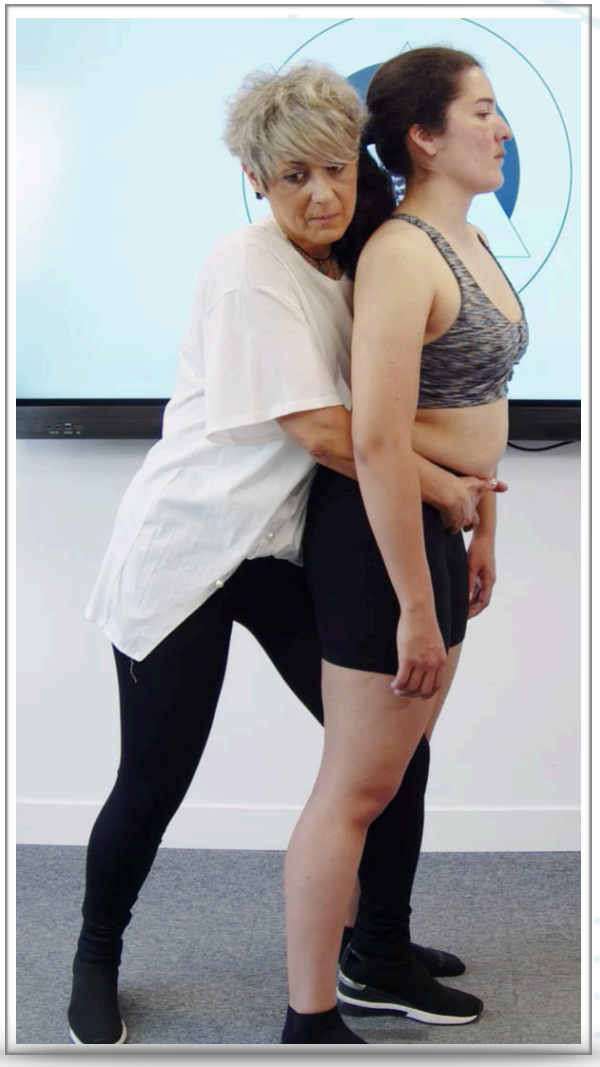
- **Posición de la paciente:** en bipedestación con las piernas ligeramente separadas.
- **Posición del asistente:** en finta delante, el pie de la pierna anterior se coloca entre las piernas de la mujer, contactando la pelvis del asistente con el sacro de la mujer.
- **Contactos:** borde cubital de ambas manos entrecruzadas a la altura de la sínfisis del pubis.



Escuela de Osteopatía de Madrid
Internacional

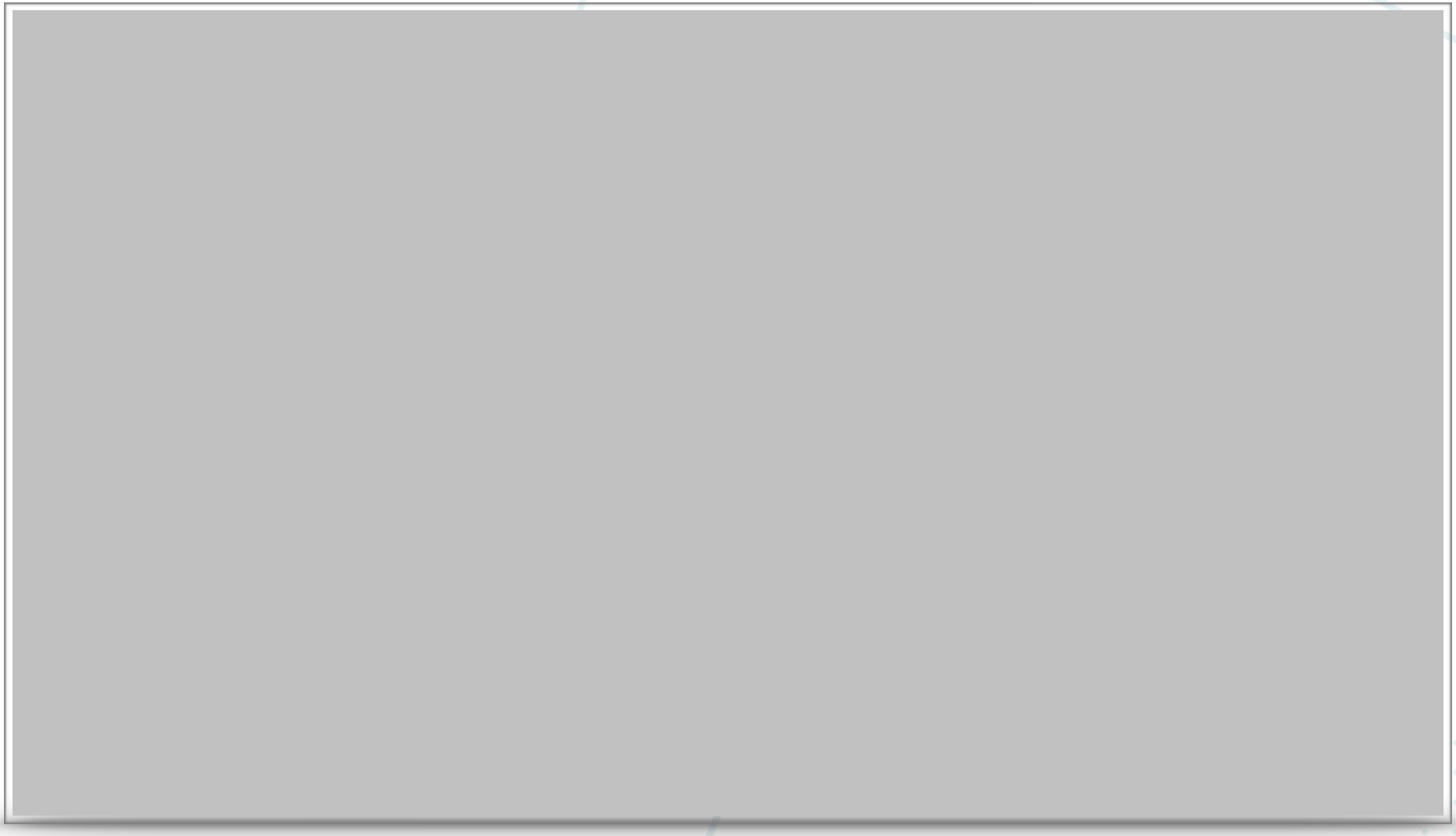
LIFT DE ÚTERO PARA ASITENTES EN BIPEDESTACIÓN

- **Realización de la técnica:** se colocan las manos en el pubis y toma un contacto con la parte inferior del útero tomando un pliegue de piel y realizando un ligero moviendo en coma.
- Estando la mujer de puntillas, le pide que deje caer los pies, provocando el lift del útero



Escuela de Osteopatía de Madrid Internacional

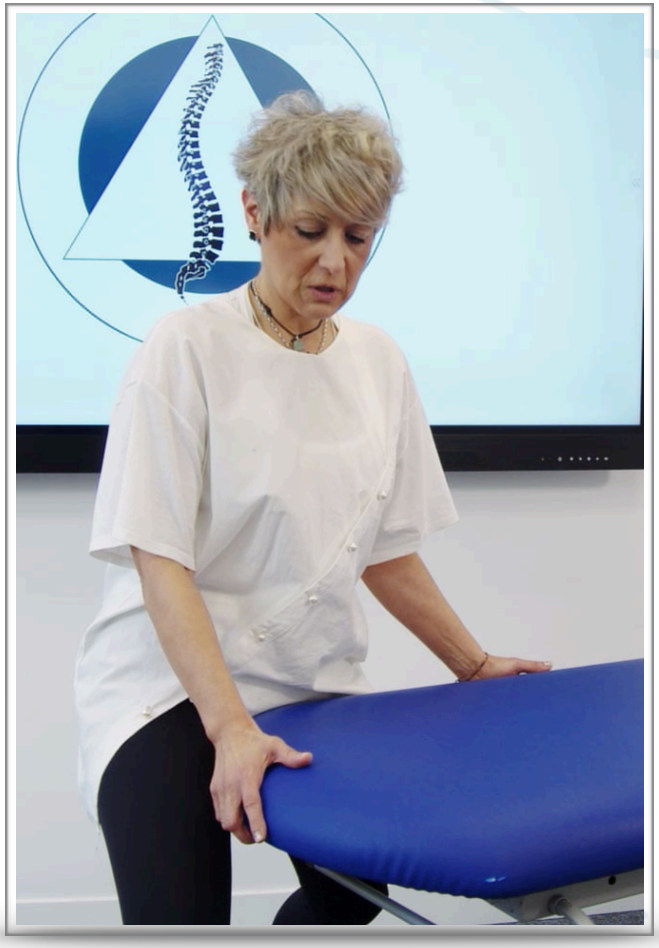
LIFT DE ÚTERO PARA ASITENTES EN BIPEDESTACIÓN



Escuela de Osteopatía de Madrid
Internacional

LIFT DE ÚTERO PARA LA MUJER EN BIPEDESTACIÓN

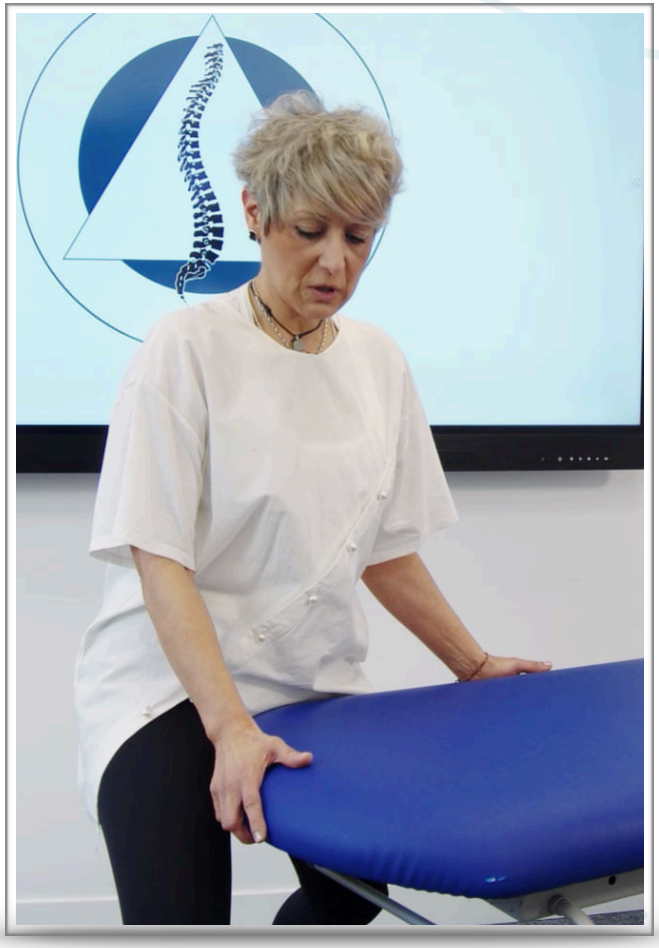
- **Objetivo:** relajar los tejidos blandos de la parte inferior del útero, liberar las presiones a nivel del pubis, mejorar el drenaje de los miembros inferior y la tensión que, por tracción del abdomen, puede sufrir la región lumbar
- **Principios:** realizar la propia mujer un lift del útero.



Escuela de Osteopatia de Madrid Internacional

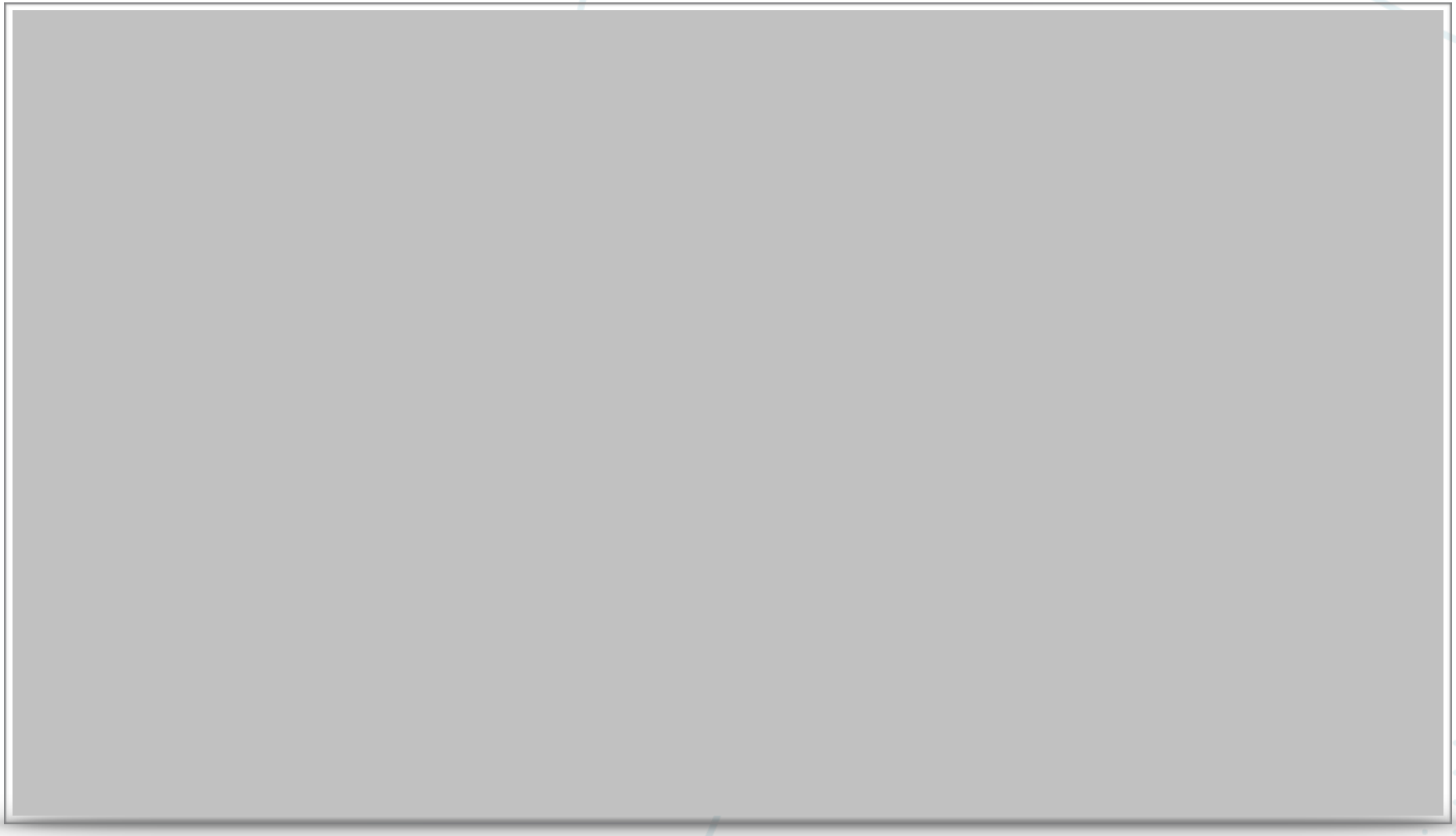
LIFT DE ÚTERO PARA LA MUJER EN BIPEDESTACIÓN

- **Posición de la paciente:** en bipedestación en finta delante, la pierna anterior en el borde lateral de la mesa (la mesa debe quedar más o memos a la altura de la sínfisis del pubis). las manos apoyan sobre la superficie de la mesa.
- **Realización e la técnica:** se le indica a la mujer que flexión rodillas y cadera hasta sentir como disminuye la tensión en la parte inferior del útero.



Escuela de Osteopatia de Madrid Internacional

LIFT DE ÚTERO PARA LA MUJER EN BIPEDESTACIÓN



Escuela de Osteopatía de Madrid
Internacional

¡Gracias!

Síguenos en redes

eominternacional.com I escuelaosteopatiamadrid.com