

DESORDENES MUSCULOESQUELÉTICOS

DR. OMAR PAJARES TEQUEN
MEDICINA FISICA Y REHABILITACIÓN

CERVICALGIA

SINTOMAS

- DOLOR
- CEFALEA
- MAREOS



CERVICALGIA

CAUSAS

- ERGONÓMICOS
- STRESS
- POSTRAUMA
- POSTURAL





CERVICALGIA

TRATAMIENTO

- TERAPIA FISICA
- MEDICACIÓN
- EJERCICIOS
- PROCEDIMIENTOS FISIATRICOS



Neck Spasm Rehabilitation Exercises



Neck rotation with flexion



Chin tuck



Scalene stretch



Neck rotation stretch



Thoracic extension



Scapular squeeze



Head lift with neck curl

DORSALGIA/LUMBALGIA

SINTOMAS

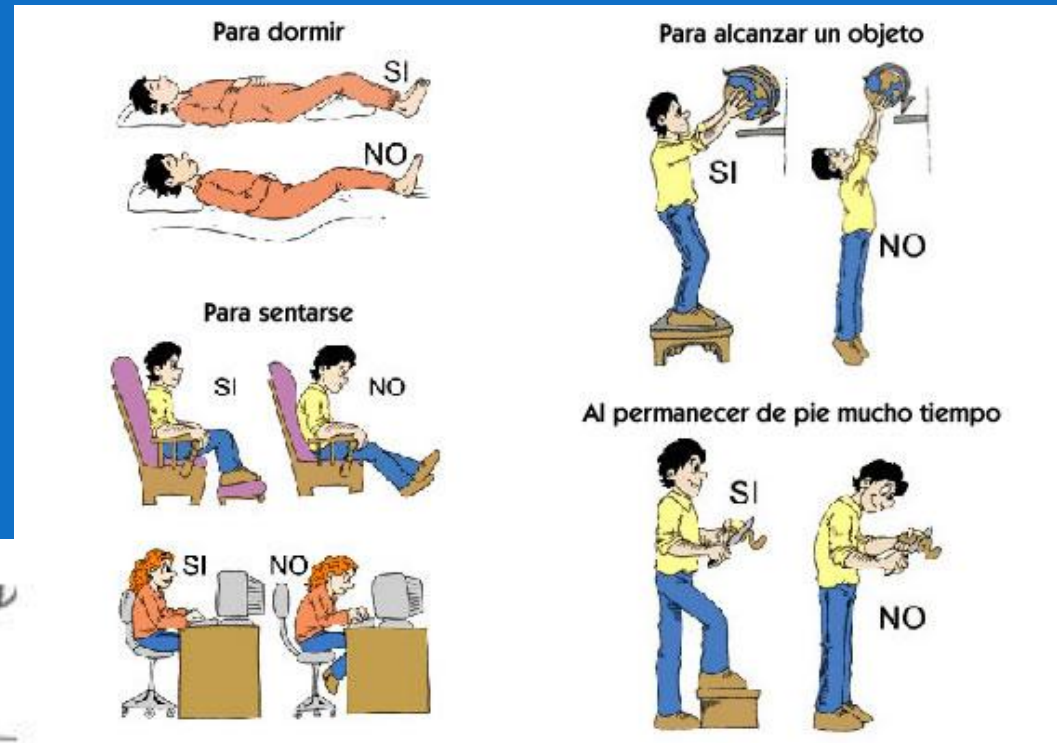
- DOLOR
- IRRADIACION A HOMBRO(DORSALGIA)
- IRRADIACIÓN A PIERNA(LUMBALGIA)



DORSALGIA/LUMBALGIA

CAUSAS

- ERGONÓMICOS
- POSTURALES
- POSTRAUMÁTICAS



DORSALGIA/LUMBALGIA

TRATAMIENTO

- TERAPIA FISICA
- ESTIRAMIENTOS
- ACUPUNTURA



Serie de estiramientos para practicarlos dentro de la oficina.



2 veces de 10 a 20 segundos



10 a 15 segundos



de 8 a 10 segundos
por cada lado



de 15 a 20 segundos



de 3 a 5 segundos
3 veces



de 10 a 12 segundos
con cada brazo



10 segundos



10 segundos



de 8 a 10 segundos
con cada brazo



de 8 a 10 segundos
en cada lado



de 10 a 15 segundos
2 veces



Sacudir manos
de 8 a 10 segundos

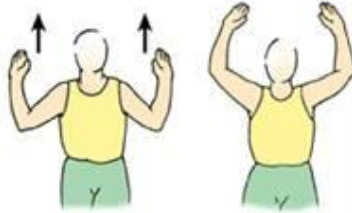
Upper Back Exercises



Pectoralis stretch



Thoracic extension



Arm slides on wall



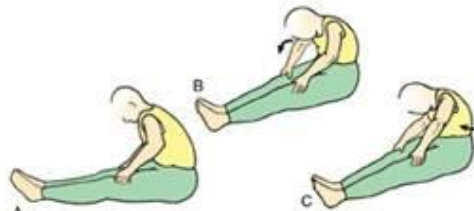
Scapular squeezes



Mid-trap exercise



Rowing exercise

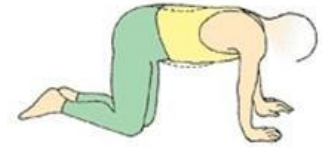


Thoracic stretch

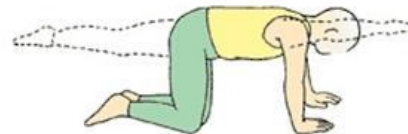
Back Pain Exercises



Standing hamstring stretch



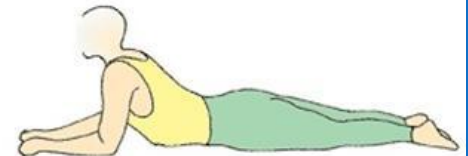
Cat and camel



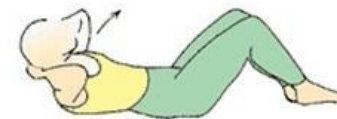
Pelvic tilt



Partial curl



Extension exercises



Piriformis stretch

SINDROME DEL TUNEL CARPIANO

SINTOMAS

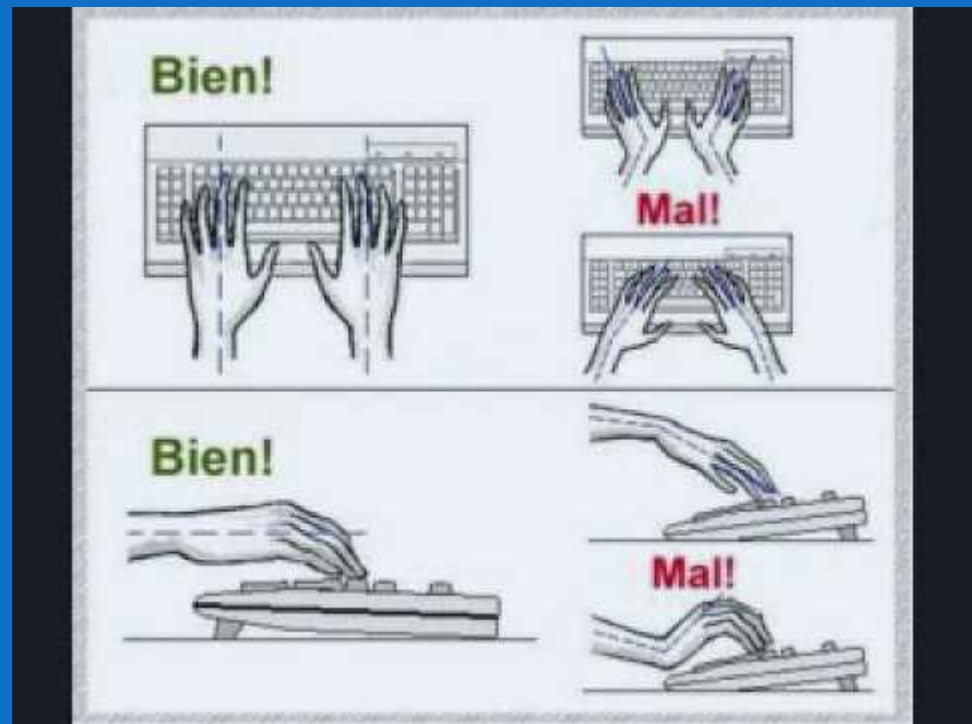
- ADORMECIMIENTO
- DOLOR
- DEBILIDAD MUSCULAR
- DOLOR DE BRAZO



SINDROME DEL TUNEL CARPIANO

CAUSAS

- ERGONOMICOS
- SOBRECARGA
- POSTRAUMA



SINDROME DEL TUNEL CARPIANO

TRATAMIENTO

- MANEJO CONSERVADOR
- CIRUGIA



Gracias

Dr. Omar Pajares Tequén
Rehabilitación – Acupuntura

Tlf: 966420306

E-mail:

pajaresomar24@gmail.com