

Salud y Vida

FISIOTERAPIA

Terapia manual: el concepto Maitland

► El centro de fisioterapia Sempere, especialista en el concepto Maitland, realiza tratamientos de hernias discales, lumbalgias, problemas de hombro, rodillas, tobillo, masajes... El concepto Maitland está basado en la valoración y tratamientos personalizados.

SALUD Y VIDA VALENCIA

■ El concepto Maitland, nombre de su inventor, el fisioterapeuta australiano G. D. Maitland, es una formación reconocida para fisioterapeutas. Un fisioterapeuta se forma como terapeuta manual con un mínimo de 360 horas de teoría y práctica con un examen final de calificación.

Ésta es un tipo de terapia conceptual especializada que trata de localizar la(s) causa(s) del (los) síntoma(s). Durante la primera visita identificará todos los factores que pueden contribuir y desarrollar los problemas del paciente mediante una rigurosa primera entrevista.

En las preguntas se incluyen el problema actual, síntomas y otras quejas posibles. A esta entrevista le sigue de una comprensiva y sistemática exploración física localizada en el área de los síntomas y partes del cuerpo que estén asociadas. La intensidad y extensión de la valoración son individualizadas y adaptadas a la situación actual del paciente.

Alivio de los síntomas

La terapia manual se emplea en el análisis y tratamiento de condiciones agudas y crónicas del aparato locomotor, incluyendo:

- Dolores de cabeza
- Lumbalgias y problemas del disco.
- Dolor de hombro.
- Artritis (cadera, rodilla, columna).
- Problemas de cuello/cervicales.
- Ciática, hormigueos y entumecimientos en manos y otros problemas neurales como el «túnel del carpo».
- Dolor de rodilla (lesiones meniscales y de ligamento cruzado anterior)
- Problemas de codo (codo de tenista, codo de golf...)
- Problemas de pie (tras esguinces o problemas tendinosos)
- Disfunciones temporomandibulares.

La terapia manual puede ser útil en caso de tratamientos pos-



El exfutbolista Sempere y G. Maitland, fallecido recientemente. J.S.

quirúrgicos, tras lesiones deportivas y accidentes. Un terapeuta manual también puede dar consejos ergonómicos a la hora de organizar un puesto de trabajo, consejos sobre la práctica deportiva y realizar análisis del movimiento.

El concepto Maitland

Es un concepto basado en la evidencia que proporciona una valoración y tratamientos individualizados. Una exploración manual completa permite una localización concreta de la disfunción. La extensión y tipo de trastorno se definen con precisión. Basándose en los resultados de la exploración, el terapeuta y el paciente desarrollan unos objetivos de tratamiento y un acuerdo respecto al plan de tratamiento.

La identificación de la disfunción se realiza a través de un amplio rango de técnicas de fisioterapia manual:

- Técnicas que mejoran el ran-

go de movimiento articular y neural

- Ejercicios que mejoren el equilibrio muscular
- Educación para mejorar el estilo de vida y movimientos específicos en el deporte
- Información acerca del desarrollo de los síntomas y el alcance de los resultados de tratamiento a largo plazo.
- Programas domiciliarios de ejercicio y autotratamiento.

Resultados

Parte integral del abordaje en fisioterapia manual es el control inmediato de los resultados. Cada tratamiento es seguido de una revaluación que indica el efecto del tratamiento y guía la elección de técnicas. En pacientes agudos los resultados, tras pocos tratamientos, son obvios, si hay una cooperación activa del paciente.

Para obtener más información, se puede preguntar al fisioterapeuta o dirigirse a la siguiente página web: www.imta.ch

NUTRICIÓN

Síndrome celíaco



Pan de castañas. INDESPAN

ANDREÍNA WHITE

► Dietista, colaboradora de Investigación y Desarrollo Panadero (Indespan). Más información: www.panaderiasingluten.com

■ El Síndrome celíaco es comúnmente confundido con otras patologías como: gastritis, colon irritable y enfermedad inflamatoria intestinal.

Es una patología que afecta a personas que presentan una vulnerabilidad genética a ser intolerantes al gluten. Es un síndrome autoinmune, que se caracteriza por la inflamación crónica de la parte proximal del intestino delgado o yeyuno, causado por una reacción autoinmunitaria a la gliadina (glucoproteína, que junto a la glutenina, forman el gluten).

El gluten es una proteína vegetal común a varios cereales: trigo, centeno, cebada y avena. También lo encontramos en variaciones de estos cereales como cuscús, espelta y kamut y en los productos derivados de todos estos cereales. Además, es muy común encontrar gluten como alimento oculto en muchas preparaciones y alimentos procesados. Por ende, el gluten está presente en casi todos los alimentos que consumimos a diario. Es una proteína normalmente muy irritante para la mucosa intestinal. Pero, en las personas que sufren de celiaquía, existe un aspecto genético que conduce a una sobre-reacción y una falta de tolerancia inmunológica. Técnicamente hablando, en el celíaco, una enzima llamada transglutaminasa, al ser expuesta a la gliadina, modifica dicha proteína y el sistema inmune del individuo hace una reacción cruzada contra el intestino delgado, provocando una reacción inflamatoria que lastima el sistema gastrointestinal y produce aplanamiento de las vellosidades que recubren el intestino. Esta hinchazón atrofia la mucosa, y perjudica la absorción de aminoácidos, vitaminas y minerales. Además, se sufre de diarrea crónica, pérdida de peso, dolor abdominal, cambios de carácter y falta de apetito.

Se puede diagnosticar la celiaquía a través de exámenes de sangre (marcadores serológicos),



La dietista Andreína White.

que, si salen positivos, deben corroborarse por medio de una biopsia intestinal. Así mismo, se pueden hacer estudios para estudiar la predisposición genética (no es diagnóstico, solo una guía). También, si se sospecha de enfermedad celíaca, se puede hacer una dieta libre de gluten y luego probar tolerancia.

Cabe destacar que existe la enfermedad celíaca silente. Estas personas, normalmente no suelen sufrir de dolores abdominales ni de diarrea, por lo que no son comúnmente diagnosticadas; pero, suelen presentar anemia, desnutrición, infertilidad, caída de cabello y enfermedad de la tiroide, entre otros síntomas.

La solución ante esta enfermedad: eliminar por completo de la dieta diaria la ingesta de gluten. Pero, no hay que asustarse, podemos sustituir por otros cereales o harinas como: arroz, maíz, tapioca, quínoa y castaña.

Sin embargo, se debe tener cuidado y no abusar de las nuevas opciones en base a estos cereales. Normalmente, los sustitutos comerciales para celíacos son alimentos muy procesados, con bastantes hidratos de carbono, grasas trans, azúcares, colorantes y conservantes. Tampoco, esto es nada sano para un celíaco.

Es aquí donde los invitamos a comer pan de castaña. Este pan es una excelente opción para los celíacos, además, no contiene ni huevo, ni leche, ni levadura de panadería y es 100% natural. Además, la castaña es un fruto seco, por lo que nos invita a comer productos que nos ofrece la naturaleza!

DR. ENRIQUE IZQUIERDO LÓPEZ
 MEDICINA GENERAL, SEXOLOGÍA: Pérdida de la potencia sexual, eyaculación precoz, dificultad orgásmica, pérdida del deseo sexual, problemas sexuales en la menopausia, relación de pareja.
 Consulta diaria, previa citación en los tels. 96 3370042 y 618 057 708
 Río Escalona, 5, escalera B, 1.º, 2.º. Valencia
www.doctorizquierdo.es

Salud y Vida
 Información médica y bienestar personal
 Levante EL MERCANTIL VALENCIANO
 Para anunciarse en esta sección
 96 399 23 43
levante.publicidad@epi.es