

Atrium Health Musculoskeletal Institute

La Terapia de Desensibilización

Después de una lesión o una cirugía, la zona afectada puede ser muy sensible y dolorosa. Puede ser que se duela con sólo el toque suave o contacto con objetos cotidianos. Los ejercicios que se expliquen aquí ayudan la mano o el pie a ser menos sensible. Funciona mediante la exposición del área afectada a diversas texturas, presiones y temperaturas en un ambiente seguro y controlado. Antes de empezar, usa presencia mental y estrategias para calmarse (por ejemplo, meditación, aromaterapia, terapia de música).

Ejercicios

Haga estos ejercicios 3 a 4 veces al día por 10 minutos mínimo. Si los ejercicios causan demasiado dolor, use menos esfuerzo y presión. También puede tomar un descanso e intenta de nuevo más tarde.

El Masaje de Texturas

Frote el área sensible con materiales de diferentes texturas. Empiece con materiales más suave y vaya progresando con los materiales mas ásperos. Puede usar lo siguiente materiales:

- Bolas de algodón
- Lana
- Seda
- Franela
- Gancho y lazo de Velcro
- Papel de lija
- Cepillo de dientes

El Tocar

Disminuya la sensibilidad de la zona afectada al tocarlo repetidamente.

1. Use los puntos de los dedos o el borrador de un lápiz para tocar el área 2 a 3 veces as segundo.
2. Siga tocándola por 2 minutos o hasta que el área se sienta entumida.

Baños Contrastes

Utilice agua tibia y agua fría para bajar la sensibilidad. También se puede usar una bolsa de hielo y una almohada térmica.

1. Llene un cuenco con agua fría (o use una bolsa de hielo). Llene el segundo cuenco con agua tibia (o use una almohada térmica en el nivel más bajo).
2. Hunda la zona en el agua fría (o bolsa de hielo) por 2 a 3 minutos y después cambia al agua tibia (o almohada térmica).
3. Repita 2 a 3 veces. Siempre termine con el agua tibia o con la almohada térmica.

Enlaces para Videos:

- ¿Qué es el síndrome de dolor regional complejo?:
- Ejercicios de desensibilización:
- El manejo de los decaídas: