



NATURSAIS

— A C A D E M Y —

FORMACIÓN PROFESIONAL EN OSTEOPATÍA

MÓDULO 6

PRINCIPALES ENFOQUES OSTEOPÁTICOS



Diferentes miradas, un mismo objetivo:
restaurar el **equilibrio** del cuerpo.



6.1 OSTEOPATÍA ESTRUCTURAL



6.2 OSTEOPATÍA VISCERAL



6.3 OSTEOPATÍA CRANEAL



6.4 ENFOQUE FASCIAL



6.5 ENFOQUE FUNCIONAL



6.6 TÉCNICAS DE ENERGÍA MUSCULAR



6.7 TÉCNICAS INDIRECTAS



6.8 CONTRAINDICACIONES
DE LAS MANIPULACIONES



6.9 RESUMEN



6.10 TEST



6.1 OSTEOPATÍA ESTRUCTURAL

Enfoque centrado en el **sistema músculo-esquelético** y sus relaciones para restaurar la movilidad, la función y el equilibrio del cuerpo.

¿QUÉ ES?



La osteopatía estructural se centra en el diagnóstico y tratamiento de las disfunciones del aparato locomotor: huesos, articulaciones, músculos, ligamentos, fascias y tejido conectivo. Su objetivo es restablecer la movilidad y la alineación, eliminando restricciones que afectan a la función global del cuerpo.

PRINCIPIOS CLAVE



El cuerpo es una unidad: todas las estructuras están interrelacionadas.



La estructura gobierna la función: una alteración estructural afecta al movimiento y a la salud.



El cuerpo tiene capacidad de autorregulación y autocuración.



El tratamiento busca restablecer el equilibrio estructural para optimizar la función.

¿CUÁNDO ESTÁ INDICADA?



Dolor cervical y de espalda



Lumbalgias y dorsalgias



Disfunciones articulares



Lesiones deportivas



Alteraciones posturales



Esguinces y otras disfunciones

TÉCNICAS UTILIZADAS



Técnicas de alta velocidad y baja amplitud (HVLA)



Técnicas de movilización articular



Técnicas de energía muscular



Estiramientos y liberación miofascial



Técnicas funcionales y de reequilibrio postural

OBJETIVOS DEL TRATAMIENTO



Restaurar la movilidad articular y tisular.



Disminuir el dolor y la inflamación.



Mejorar la postura y la biomecánica.



Prevenir recaídas y mejorar la calidad de vida.



La estructura del cuerpo y su correcta **alineación** son la base para una función óptima y una **salud duradera**.





NATURSAIS

— A C A D E M Y —

FORMACIÓN PROFESIONAL EN OSTEOPATÍA

6.2 OSTEOPATÍA VISCERAL



Enfoque que se centra en la **movilidad** y función de los **órganos internos** y sus relaciones con las estructuras vecinas para mejorar la salud global.

¿QUÉ ES?



La osteopatía visceral busca restablecer la movilidad, la motilidad y el equilibrio de los órganos internos y sus membranas de sostén.

Se basa en la idea de que las disfunciones viscerales pueden afectar a estructuras musculoesqueléticas y viceversa.

PRINCIPIOS CLAVE



Los órganos tienen movilidad intrínseca y están suspendidos en un sistema fascial.



La disfunción visceral puede provocar dolor reflejado y alteraciones posturales.



Existe una conexión neural, vascular y fascial entre los órganos y el resto del cuerpo.



El tratamiento busca restablecer el equilibrio y la función global del organismo.

¿CUÁNDO ESTÁ INDICADA?



Trastornos digestivos (estreñimiento, acidez, hinchazón, colon irritable)



Disfunciones urinarias (infecciones recurrentes, urgencia, retención)



Problemas respiratorios (asma, bronquitis, sensación de opresión)



Lumbalgias y dorsalgias relacionadas con órganos internos



Dolor referido en cuello, hombro o zona lumbar



Estrés, fatiga y alteraciones del sistema nervioso

TÉCNICAS UTILIZADAS



Técnicas de liberación visceral
Movilización suave de órganos y ligamentos.



Manipulaciones de motilidad
Mejora del movimiento intrínseco de los órganos.



Técnicas miofasciales viscerales
Liberación de restricciones en fascias y mesenterios.



Trabajo respiratorio diafragmático
Mejora de la movilidad del diafragma y cavidad torácica.



Técnicas de energía muscular
Evaluación y corrección de la función visceral.

OBJETIVOS DEL TRATAMIENTO



Restablecer la movilidad y la función de los órganos.



Mejorar la circulación y la drenaje linfático.



Disminuir el dolor referido y las tensiones asociadas.



Favorecer el equilibrio del sistema nervioso autónomo.



Optimizar la salud global y la calidad de vida.



El órgano no es solo una **estructura**, es una parte **viva** del todo. Cuando se libera, todo el cuerpo recupera su **equilibrio**.



6.3 OSTEOPATÍA CRANEAL

Enfoque suave y profundo que se centra en el cráneo, el **sistema nervioso central** y las membranas para mejorar la salud global y promover la autorregulación del cuerpo.

Suturas craneales

Huesos del cráneo

Membranas craneales

¿QUÉ ES?



La osteopatía craneal es un enfoque terapéutico muy sutil que trabaja con las estructuras óseas del cráneo, las membranas, el líquido cefalorraquídeo y el sistema nervioso central.

Se basa en la idea de que estas estructuras presentan un ritmo y una movilidad intrínseca que pueden verse alterados por tensiones y disfunciones.

PRINCIPIOS CLAVE



El cuerpo posee mecanismos de autorregulación y autocuración.



Existe un ritmo craneal primario (movimiento respiratorio primario) que influye en todo el cuerpo.



El sistema nervioso central y las membranas tienen un impacto directo en la salud global.



El terapeuta utiliza un contacto ligero y no invasivo para evaluar y tratar las disfunciones.

¿CUÁNDO ESTÁ INDICADA?



Cefaleas y migrañas



Estrés y ansiedad



Cólicos del lactante y trastornos del sueño



Disfunciones de ATM y bruxismo



Traumatismos craneoencefálicos



Problemas del sistema nervioso central

TÉCNICAS UTILIZADAS



Técnicas de escucha y evaluación
Detección del ritmo craneal y de las restricciones.



Técnicas de liberación de suturas
Normalización de la movilidad de las suturas craneales.



Técnicas de membranas
Liberación de tensiones en duramadre y otras membranas.



Técnicas de bombeo y balanceo
Facilitación del movimiento del LCR.



Técnicas de energía muscular craneal
Evaluación y corrección de disfunciones.

OBJETIVOS DEL TRATAMIENTO



Restablecer la movilidad y el equilibrio de las estructuras craneales.



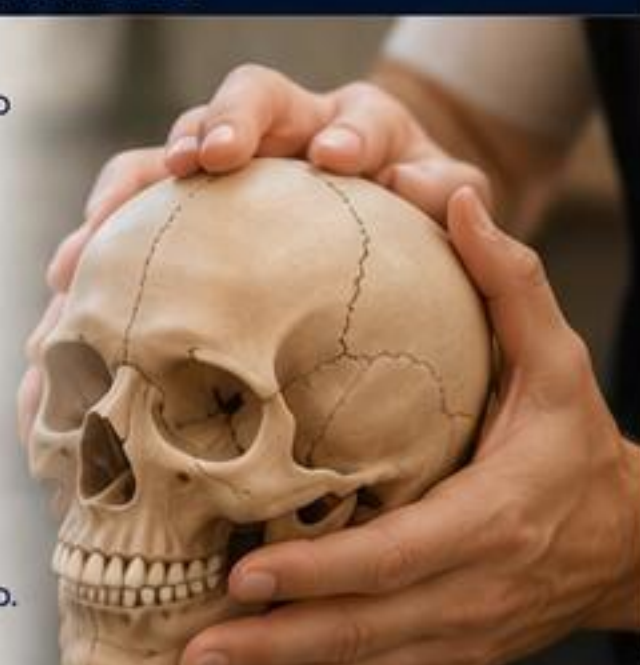
Optimizar la función del sistema nervioso central.



Mejorar la circulación del líquido cefalorraquídeo.



Fomentar la autorregulación y la capacidad de autocuración del cuerpo.



La **calma** en el cráneo, es calma en todo el cuerpo.
Equilibrar el cráneo, es **equilibrar la vida**.



6.4 ENFOQUE FASCIAL

El enfoque fascial considera la fascia como un **sistema continuo e interconectado** que envuelve, sostiene y conecta todas las estructuras del cuerpo. Su alteración puede generar restricciones de movilidad, dolor y disfunción.

LA FASCIA: UN SISTEMA VIVO E INTELIGENTE

La fascia es un tejido conectivo rico en terminaciones nerviosas, vasos sanguíneos y linfáticos. Responde a estímulos mecánicos, químicos y emocionales. Es capaz de adaptarse, pero también de acumular tensiones y memorias de estrés.

“Tratar la fascia es tratar la red que da forma, soporte y movimiento a todo el cuerpo.”

¿QUÉ ES LA FASCIA?

La fascia es un tejido conectivo tridimensional que forma una red continua desde la cabeza hasta los pies.

Sus principales características son:

- Envuelve y separa músculos, órganos, huesos y nervios.
- Proporciona soporte estructural y protección.
- Transmite fuerzas y tensiones por todo el cuerpo.
- Participa en la propiocepción y en la regulación del sistema nervioso.
- Tiene capacidad de contracción, adaptación y reparación.
- Está íntimamente relacionada con el equilibrio hídrico y el estado emocional.



¿POR QUÉ SE ALTERA LA FASCIA?

Diversos factores pueden provocar restricciones fasciales y pérdida de movilidad:

- Traumatismos físicos y microtraumatismos repetitivos
- Estrés emocional y tensiones crónicas
- Posturas mantenidas y hábitos inadecuados
- Inflamaciones y procesos patológicos
- Cirugías y cicatrices
- Deshidratación y mala nutrición
- Falta de movimiento y sedentarismo

SIGNOS DE DISFUNCIÓN FASCIAL

Las alteraciones fasciales pueden manifestarse como:

- Dolor difuso o localizado
- Sensación de rigidez o tirantez
- Limitación de la movilidad
- Fatiga muscular
- Alteraciones posturales
- Cefaleas tensionales
- Problemas viscerales y respiratorios
- Estrés, ansiedad o alteraciones del sueño



TIPOS DE FASCIA

Existen diferentes tipos de fascia, todas ellas integradas en un mismo sistema:

- FASCIA SUPERFICIAL**
Bajo la piel, contiene nervios y vasos superficiales.
- FASCIA PROFUNDA**
Envuelve músculos, huesos y órganos.
- FASCIA VISCERAL**
Rodea y sostiene los órganos internos.
- FASCIA CRANEAL**
Envuelve el cráneo, meninges y líquido cefalorraquídeo.
- FASCIA MENÍNGEA**
Conecta las meninges entre sí y con el cráneo.
- FASCIA NEUROVASCULAR**
Acompaña nervios y vasos sanguíneos.
- FASCIA ENDOMISIAL, PERIMISIAL Y EPIMISIAL**
Envuelve y organiza las fibras musculares.

CONTINUIDAD FASCIAL

La fascia forma una red continua de tensiones conocida como "Anatomy Trains" o cadenas miofasciales. Un bloqueo o restricción en una zona puede afectar a estructuras lejanas.



PRINCIPIOS DEL ENFOQUE FASCIAL

- GLOBALIDAD**
El cuerpo funciona como una unidad.
- CONTINUIDAD**
Todo está conectado, nada está aislado.
- BIOTENSIÓN**
La fascia responde a fuerzas de tracción y compresión.
- HIDRATACIÓN**
El agua es esencial para la elasticidad fascial.
- AUTORREGULACIÓN**
El cuerpo tiene capacidad de autoequilibrio y adaptación.
- ESCUCHA TISULAR**
El terapeuta debe percibir las sutilezas del tejido.



TÉCNICAS UTILIZADAS EN EL ENFOQUE FASCIAL

LIBERACIÓN MIOFASCIAL



- Presiones sostenidas lentas y profundas.
- Permite liberar restricciones y devolver la elasticidad.
- Se adapta al tejido y a la respuesta del paciente.

ESTIRAMIENTOS FASCIALES



- Estiramientos globales suaves y mantenidos.
- Mejoran la hidratación y la movilidad fascial.
- Utiliza cadenas miofasciales específicas.

TÉCNICAS DE DESLIZAMIENTO Y REBOTE



- Movimientos rítmicos que generan deslizamiento entre las capas fasciales.
- Ayudan a romper adherencias y restaurar la movilidad.

INDUCCIÓN FASCIAL



- Estimulación suave para inducir movimiento fascial espontáneo.
- Favorece la autorregulación del tejido.
- Muy útil en técnicas indirectas.

TÉCNICAS DE HIDRATACIÓN FASCIAL



- Trabajo con movimientos suaves y repetitivos.
- Mejora la onculación y el flujo de líquidos.
- Favorece la elasticidad y la recuperación.

TÉCNICAS INTEGRALES



- Combinación de técnicas fasciales con abordaje global.
- Se trabaja en sincronía con el sistema nervioso y la respiración.

OBJETIVOS DEL TRATAMIENTO FASCIAL

- Restaurar la movilidad y elasticidad fascial.
- Eliminar restricciones y adherencias.
- Mejorar la circulación sanguínea y linfática.
- Disminuir el dolor y la inflamación.
- Optimizar el funcionamiento de órganos y sistemas.
- Mejorar la postura y el equilibrio.
- Favorecer la autorregulación y la recuperación natural del cuerpo.

INDICACIONES CLÍNICAS FRECUENTES

- Lumbalgias y dorsalgias
- Cervicalgias y cefaleas
- Tendinopatías y lesiones deportivas
- Problemas respiratorios
- Disfunciones viscerales (digestivas, urinarias, ginecológicas)
- Estrés, ansiedad y fatiga crónica
- Alteraciones posturales
- Cicatrices y adherencias postquirúrgicas
- Fibromialgia y síndrome miofascial
- Rehabilitación y prevención de lesiones

CONTRAINDICACIONES RELATIVAS Y ABSOLUTAS

- Fracturas recientes
- Infecciones agudas
- Procesos oncológicos no controlados
- Trombosis venosa profunda
- Embarazo de riesgo
- Enfermedades inflamatorias agudas
- Cirugías recientes (respetar tiempos de cicatrización)

EN RESUMEN

El enfoque fascial entiende al ser humano como una unidad integrada. A través de técnicas suaves y precisas, buscamos liberar tensiones, restaurar la movilidad y promover el equilibrio entre estructura, función y emoción.

“La fascia es el lenguaje del cuerpo. Escucharla es comprender al ser humano en su totalidad.”



6.5 ENFOQUE FUNCIONAL

El enfoque funcional de la osteopatía se centra en la **función y el movimiento** del cuerpo como unidad dinámica. Su objetivo es optimizar el rendimiento fisiológico, prevenir lesiones y restaurar el equilibrio funcional respetando la individualidad de cada persona.



“La función es la expresión de la estructura en movimiento.”

PRINCIPIO FUNDAMENTAL

La forma sigue a la función. El cuerpo busca adaptarse y compensar para mantener su funcionalidad.

Nuestro trabajo es facilitar movilidad, equilibrio y eficiencia en el movimiento.

¿QUÉ ES EL ENFOQUE FUNCIONAL?

Es una visión global e integradora que analiza al ser humano en movimiento y en interacción constante con su entorno físico, emocional y social.

- Considera al cuerpo como un sistema adaptativo.
- Evalúa patrones de movimiento y cadenas musculares.
- Busca la eficiencia y el equilibrio funcional.
- Tiene en cuenta las demandas de la vida diaria, el deporte y el trabajo.
- Se adapta a la individualidad biológica y al contexto de cada persona.



OBJETIVOS DEL ENFOQUE FUNCIONAL

- Restaurar la movilidad y la libertad de movimiento.
- Mejorar el rendimiento y la calidad de vida.
- Prevenir lesiones y recidivas.
- Optimizar las estrategias de movimiento.
- Promover la autorregulación y la adaptación del organismo.
- Favorecer la integración cuerpo-mente-entorno.

¿CUÁNDO APLICARLO?

Es especialmente útil en casos de:

- Dolores recurrentes o de origen multifactorial.
- Lesiones deportivas o sobrecargas.
- Alteraciones posturales y disfunciones del movimiento.
- Rehabilitación funcional tras lesiones o cirugías.
- Personas con alta demanda física o estrés crónico.
- Mejora del rendimiento y prevención en deportistas.



EVALUACIÓN FUNCIONAL

Se basa en la observación global y dinámica del paciente. Incluye:

- Análisis postural estático y dinámico.
- Test de movilidad y estabilidad articular.
- Evaluación de patrones de movimiento (caminar, correr, agacharse, girar...).
- Valoración de cadenas musculares y fasciales.
- Detección de compensaciones y asimetrías funcionales.
- Escucha del relato del paciente y su contexto de vida.



CADENAS FUNCIONALES MÁS IMPORTANTES

El cuerpo funciona a través de cadenas miofasciales que conectan diferentes regiones anatómicas. Algunas de las principales son:



Cadena Anterior



Cadena Posterior



Cadena Lateral



Cadena Espiral



Cadena Cruzada Anterior



Cadena Cruzada Posterior



Cadena Superficial Posterior



Cadena Profunda Anterior

TÉCNICAS UTILIZADAS EN EL ENFOQUE FUNCIONAL

TÉCNICAS DE MOVILIZACIÓN



- Movilizaciones articulares específicas y globales.
- Buscan restaurar el rango de movimiento fisiológico.

TÉCNICAS MIOFASIALES



- Liberación de tensiones miofasciales.
- Estiramientos activos y pasivos.

TÉCNICAS DE ENERGÍA MUSCULAR



- Contracciones suaves contra resistencia.
- Mejora del control neuromuscular y de la función.

TÉCNICAS FUNCIONALES



- Ejercicios terapéuticos.
- Reeducación del movimiento.
- Integración de patrones funcionales.

TÉCNICAS VISCERALES



- Mejora de la movilidad visceral.
- Optimización de la función de los órganos.

TÉCNICAS CRANEALES



- Liberación de tensiones craneales.
- Mejora de la función del sistema nervioso central.

INTEGRACIÓN Y EDUCACIÓN TERAPÉUTICA

El tratamiento no termina en la camilla. Es fundamental:

- Educar al paciente sobre su cuerpo y su movimiento.
- Fomentar hábitos saludables y ergonomía.
- Proponer ejercicios personalizados.
- Integrar la respiración y la gestión del estrés.
- Acompañar en el proceso de cambio y adaptación.



BENEFICIOS DEL ENFOQUE FUNCIONAL

- Mejora la movilidad global y la coordinación.
- Reduce el dolor y la inflamación.
- Previene lesiones y sobrecargas.
- Aumenta la energía y el bienestar.
- Optimiza el rendimiento físico y mental.
- Promueve la autonomía y la autoestima.

INDICACIONES FRECUENTES

- Dolor lumbar, cervical y de extremidades.
- Lesiones musculares y articulares.
- Tendinopatías y fascitis.
- Alteraciones posturales.
- Estrés, fatiga y tensión muscular.
- Mejora del rendimiento deportivo.
- Rehabilitación funcional.



CONTRAINDICACIONES RELATIVAS Y ABSOLUTAS

RELATIVAS

- Inflamaciones agudas.
- Procesos infecciosos.
- Embarazo (primer trimestre).
- Osteoporosis avanzada.
- Alteraciones neurológicas graves.

ABSOLUTAS

- Fracturas no consolidadas.
- Tumores óseos o metastásicos.
- Infecciones sistémicas.
- Trombosis venosa profunda.
- Cirugías recientes sin autorización médica.



EN RESUMEN

El enfoque funcional busca comprender al ser humano en su totalidad, en movimiento y en relación con su entorno. No se trata solo de eliminar el dolor, sino de restaurar la función, la eficiencia y el equilibrio para alcanzar el máximo potencial de cada persona.



MOVIMIENTO



CONSCIENCIA



EQUILIBRIO



ADAPTACIÓN



BIENESTAR





NATURSAIS

ACADEMY

FORMACIÓN PROFESIONAL EN OSTEOPATÍA

6.6 TÉCNICAS DE ENERGÍA MUSCULAR

Las Técnicas de Energía Muscular (TEM) son un conjunto de métodos osteopáticos que utilizan **contracciones musculares activas**, **contra-resistidas** y **post-isométricas** para normalizar la función de músculos y articulaciones, restablecer el equilibrio entre estructuras y mejorar la movilidad de forma precisa y segura.

PRINCIPIO FUNDAMENTAL

El músculo tiene una capacidad innata de autocorrección y de volver a su longitud óptima cuando se le guía de forma adecuada en un patrón de energía controlada.

“

No forzar,
no manipular.
Guiar con la
inteligencia del
tejido.

¿QUÉ SON LAS TEM?



Son técnicas manuales que combinan contracción muscular voluntaria con una resistencia aplicada por el terapeuta, seguidas de una fase de relajación y estiramiento.

El objetivo es inhibir la actividad protectora del músculo y permitir su elongación y reequilibrio.

¿PARA QUÉ SE UTILIZAN?

- Disminuir hipertonías musculares
- Aumentar el rango de movimiento articular
- Corregir disfunciones somáticas
- Reequilibrar cadenas musculares
- Reducir dolor de origen mecánico
- Mejorar la función global del cuerpo

VENTAJAS PRINCIPALES



- Técnica segura y precisa
- Respetuosa con el paciente
- Alta eficacia con mínima fuerza
- Favorece la autorregulación
- Adaptable a todas las edades
- Excelente aceptación por parte del paciente

INDICACIONES GENERALES



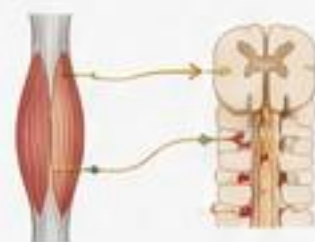
- Somatizaciones musculares
- Contracturas y tensiones
- Restricciones articulares
- Alteraciones posturales
- Dolores mecánicos
- Rehabilitación funcional

MECANISMO DE ACCIÓN

Las TEM se basan en el principio neuromuscular de inhibición recíproca y autoinhibición:

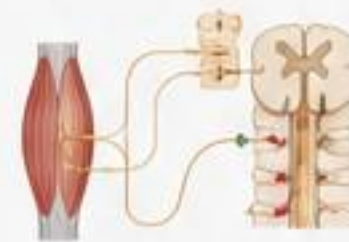
- La contracción isométrica activa los órganos tendinosos de Golgi.
- Estos envían una señal al sistema nervioso central.
- La respuesta es la relajación refleja del músculo.
- Esta relajación permite al terapeuta llevar el tejido a un nuevo equilibrio.

1 CONTRACCIÓN ISOMÉTRICA



El paciente contrae el músculo contra la resistencia del terapeuta (5-10 segundos).

2 INHIBICIÓN NEUROLÓGICA



Se activan los órganos tendinosos de Golgi que envían una señal de inhibición al músculo.

3 RELAJACIÓN



El paciente relaja el músculo completamente (2-3 segundos).

4 ESTIRAMIENTO PASIVO



El terapeuta lleva el músculo a su nueva barrera elástica sin provocar dolor (10-30 segundos).

5 REPETICIÓN



Se repite el ciclo 2-3 veces según la respuesta del tejido y del paciente.

PROTOCOLO GENERAL DE APLICACIÓN

1 EVALUACIÓN



Palpa, observa y valora la zona disfuncional: tono, dolor, movilidad y resistencia.

2 POSICIONAMIENTO



Coloca al paciente en una posición cómoda y específica para el músculo a tratar.

3 CONTRACCIÓN ISOMÉTRICA



El paciente realiza una contracción suave al máximo (20-30% de su fuerza) durante 5-10 segundos.

4 RELAJACIÓN



El paciente suelta la tensión y relaja completamente durante 2-3 segundos.

5 ESTIRAMIENTO PASIVO



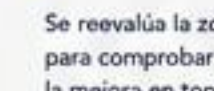
El terapeuta lleva el músculo a su nueva barrera elástica, sin forzar ni provocar dolor (10-30 seg).

6 REPETICIONES



Se repite el ciclo 2-3 veces evaluando la respuesta del tejido y del paciente.

7 REEVALUACIÓN



Se reevalúa la zona para comprobar la mejora en tono, movilidad y dolor.

EJEMPLOS DE TÉCNICAS DE ENERGÍA MUSCULAR



INHIBICIÓN POST-ISOMÉTRICA

- Técnica más utilizada. Especialmente eficaz en músculos hipertrónicos y dolorosos.
- Ejemplo: isquiotibiales, trapecio, psoas, cuádriceps.



FACILITACIÓN POST-ISOMÉTRICA

- Utilizada para músculos hipotónicos o debilitados.
- Estimula la activación muscular y mejora su función.



TÉCNICA DE CONTRACCIÓN-RELAJACIÓN (CRAC)

- Basada en la secuencia contracción – relajación – estiramiento.
- Muy útil en músculos acortados.



TÉCNICA DE AGONISTA-ANTAGONISTA

- Se contrae el agonista para relajar el antagonista.
- Ideal para músculos profundos y de difícil acceso.



TÉCNICA DE COMPRESIÓN RECÍPROCA

- Se trabajan dos estructuras en oposición.
- Mejora la movilidad y la coordinación entre ellas.



TÉCNICA DE ENERGÍA MUSCULAR GLOBAL

- Integra cadenas musculares completas.
- Útil en disfunciones posturales y patrones globales.

CONSIDERACIONES CLAVE



La intensidad de la contracción debe ser suave (20-30%).



Nunca debe provocar dolor. Trabajar siempre dentro de un rango indoloro.



La comunicación con el paciente es fundamental.



La respiración debe ser lenta y profunda para favorecer la relajación.



La repetición y la paciencia son esenciales para obtener resultados.



Cada persona responde de manera diferente: adapta la técnica a sus necesidades.

CONTRAINDICACIONES



Fracturas recientes



Inflamaciones agudas



Infecciones



Tumores óseos o metastásicos



Enfermedades reumáticas activas



Trombosis venosa profunda



Embarazo de riesgo



Cirugías recientes (respetar tiempos de cicatrización)



Dolor agudo no diagnosticado



EN RESUMEN

Las Técnicas de Energía Muscular utilizan la inteligencia del cuerpo para restablecer el equilibrio de forma natural. No se trata de imponer movimiento, sino de acompañar al tejido para que recupere su función óptima.

“

La mejor técnica no es la que más fuerza usa,
sino la que mejor entiende al cuerpo.

”



CONOCIMIENTO • SALUD • BIENESTAR



6.7 TÉCNICAS INDIRECTAS

Las técnicas indirectas son abordajes osteopáticos suaves y respetuosos que utilizan la capacidad innata de **autorregulación** del cuerpo para restablecer la movilidad, reducir tensiones y promover el equilibrio. Se basan en la escucha, la percepción y el **mínimo esfuerzo**.

PRINCIPIO FUNDAMENTAL

El cuerpo tiene una sabiduría interna que busca el equilibrio. El terapeuta crea las condiciones necesarias para que el cuerpo se autorregule y se cure.

“ El arte de la osteopatía no está en hacer más, sino en saber cuándo hacer menos. ”

¿QUÉ SON LAS TÉCNICAS INDIRECTAS?	¿PARA QUÉ SE UTILIZAN?	PRINCIPIOS CLAVE	INDICACIONES GENERALES
Son técnicas que no aplican fuerza directa ni movimiento forzado sobre las estructuras. El terapeuta utiliza contactos ligeros, mantenidos en el tiempo, para facilitar respuestas internas del tejido conectivo. Sus características principales son: ✓ Suavidad y precisión ✓ Respeto por la fisiología del paciente ✓ Mínima tensión aplicada ✓ Acción a través del sistema fascial y nervioso ✓ Estimulan la autorregulación del cuerpo	✓ Liberar restricciones de movilidad de forma suave. ✓ Reducir tensiones crónicas y adaptativas. ✓ Mejorar la circulación y el drenaje. ✓ Facilitar el equilibrio entre estructuras. ✓ Calmar el sistema nervioso. ✓ Promover la recuperación natural del cuerpo. ✓ Adecuadas para todas las edades, desde recién nacidos hasta mayores.	- El tejido conectivo responde mejor a fuerzas suaves y sostenidas. - El mínimo esfuerzo puede generar el máximo cambio. - El cuerpo es más que la suma de sus partes: está interconectado. - El terapeuta actúa como facilitador, no como corrector.	- Dolores crónicos y tensionales - Restricciones de movilidad - Estrés y fatiga - Alteraciones posturales - Cefaleas y migrañas - Problemas viscerales - Embarazo y postparto - Niños y bebés - Recuperación postraumática

PRINCIPALES TÉCNICAS INDIRECTAS

ESCUCHA TISULAR	TÉCNICA DE LIBERACIÓN SOSTENIDA	INHIBICIÓN POSICIONAL RELAJANTE	INHIBICIÓN LIGAMENTOSA ARTICULAR (LIG)	INDUCCIÓN MIOICIAL	BALANCE LIGAMENTOSO TENSIONAL (BLT)
					
Contacto suave para percibir la movilidad y calidad del tejido. Permite identificar restricciones y prioridades de tratamiento. Aplicaciones principales: - Evaluación global - Detección de restricciones - Guía del tratamiento	Contacto mantenido sobre una restricción hasta que el tejido libera tensión de forma espontánea. Aplicaciones principales: - Fascia y tejidos blandos - Articulaciones - Visceras	Colocar una estructura en posición de barrera y mantenerla hasta que el tejido se relaje y libere. Aplicaciones principales: - Músculos hipertónicos - Articulaciones - Dolor reflejo	Posicionar la articulación en la barrera tensional del ligamento, manteniendo un contacto suave. Aplicaciones principales: - Ligamentos articulares - Esguinces y lesiones - Dolor articular	Contacto ligero y sostenido sobre el tejido miofascial para normalizar la tensión y movilidad. Aplicaciones principales: - Cadenas miofasciales - Dolor muscular - Patrones posturales	Evalúa y equilibra las tensiones entre los ligamentos de una articulación para restaurar su equilibrio dinámico. Aplicaciones principales: - Rodilla, cadera, tobillo - Hombro, codo - ATM

¿CÓMO FUNCIONAN?

- El terapeuta detecta una restricción o desequilibrio.
- Aplica un contacto suave y sostenido sobre la zona.
- El tejido responde liberando tensión de forma natural.
- Se restablece la movilidad y el equilibrio funcional.
- El cuerpo integra el cambio y lo mantiene en el tiempo.



SISTEMAS IMPLICADOS

- Sistema fascial
- Sistema nervioso central y autónomo
- Sistema vascular y linfático
- Sistema musculoesquelético
- Sistema visceral

Las técnicas indirectas trabajan a nivel global, integrando todos los sistemas del cuerpo.

VENTAJAS DE LAS TÉCNICAS INDIRECTAS

- ✓ No invasivas y muy seguras.
- ✓ Adecuadas para pacientes sensibles y vulnerables.
- ✓ Eficaces en disfunciones crónicas y complejas.
- ✓ Actúan sobre la causa, no solo sobre el síntoma.
- ✓ Favorecen la autorregulación y la salud a largo plazo.
- ✓ Generan sensación de relajación profunda y bienestar.



APLICACIONES ESPECÍFICAS

CRANEAL	VISCERAL	FASCIAL	ARTICULAR	PEDIÁTRICA	EMBARAZO
					
Técnicas suaves sobre suturas, membranas y líquidos craneales para mejorar la movilidad y liberar tensiones. Indicado para: cefaleas, estrés, problemas del sueño, TDAH, bruxismo.	Liberación de tensiones en los órganos y sus ligamentos para mejorar su movilidad y función. Indicado para: digestiones pesadas, estreñimiento, reflujo, cólicos, disfunciones ginecológicas.	Trabajo sobre cadenas miofasciales para liberar restricciones y mejorar la postura y el movimiento. Indicado para: dolores crónicos, fibromialgia, lesiones deportivas.	Técnicas de inhibición ligamentosa y posicional para restaurar el equilibrio articular sin forzar. Indicado para: esguinces, artritis, artrosis, bloqueos articulares.	Técnicas muy suaves adaptadas a bebés y niños para apoyar su desarrollo y bienestar. Indicado para: cólicos, otitis, plagiocefalia, trastornos del sueño.	Técnicas seguras y suaves para acompañar los cambios del embarazo y preparar el cuerpo para el parto. Indicado para: dolores lumbares, ciática, edema, estrés, postparto.

CONTRAINDICACIONES ABSOLUTAS

- Fracturas recientes no consolidadas
- Infecciones agudas
- Tumores malignos
- Trombosis venosa profunda
- Embarazo de alto riesgo (según valoración médica)
- Cirugías recientes (respetar tiempos de cicatrización)
- Dolor agudo no diagnosticado

PRECAUCIONES

- Osteoporosis avanzada
- Enfermedades inflamatorias activas
- Alteraciones neurológicas graves
- Postquirúrgicos recientes
- Pacientes en tratamiento anticoagulante

EN RESUMEN

Las técnicas indirectas son el corazón de la osteopatía. A través de la suavidad, la escucha y la confianza en la inteligencia del cuerpo, permiten restablecer el equilibrio y promover la salud de forma profunda y duradera.

- ESCUCHAR
- RESPETAR
- FACILITAR
- EQUILIBRAR
- SANAR



6.8 CONTRAINDICACIONES DE LAS MANIPULACIONES

La seguridad del paciente es la prioridad del osteópata. Conocer, identificar y respetar las **contraindicaciones** de las manipulaciones es esencial para evitar riesgos, prevenir complicaciones y actuar con responsabilidad.

“No se trata de no manipular, sino de saber cuándo, cómo y a quién sí podemos manipular.”

⚠️ SIEMPRE EVALUAR.
SIEMPRE DUDAR.
SIEMPRE PRIORIZAR LA SEGURIDAD.

¿QUÉ ES UNA CONTRAINDICACIÓN?

Es una condición o situación en la que una maniobra osteopática puede suponer más riesgo que beneficio para el paciente.

Pueden ser:

- ✓ **Absolutas:** la técnica está totalmente prohibida.
- ✓ **Relativas:** la técnica puede aplicarse con precaución, valoración y adaptación.

PRINCIPIOS ESENCIALES

- ✓ Primero, no hacer daño.
- ✓ Evaluar siempre riesgo/beneficio.
- ✓ Individualizar cada caso.
- ✓ Actualizar conocimientos constantemente.
- ✓ Trabajar dentro del propio ámbito competencial.
- ✓ Ante la duda, consultar o derivar.

FACTORES A CONSIDERAR

- ✓ Estado general del paciente
- ✓ Diagnóstico médico y tratamiento actual
- ✓ Edad y condición física
- ✓ Historial clínico y cirugías previas
- ✓ Sintomatología actual
- ✓ Consentimiento informado

SEÑALES DE ALERTA

- ⚠️ Dolor intenso o inusual
- ⚠️ Síntomas neurológicos
- ⚠️ Pérdida de fuerza o sensibilidad
- ⚠️ Vértigos, náuseas o alteraciones visuales
- ⚠️ Fiebre, infección o malestar general
- ⚠️ Evolución clínica atípica

CONTRAINDICACIONES ABSOLUTAS

- Fracturas agudas o inestables
- Osteoporosis severa (no tratada o avanzada)
- Infecciones agudas (locales o sistémicas)
- Artritis séptica o infecciones articulares
- Tumores óseos primarios o metastásicos
- Lesiones medulares agudas
- Trombosis venosa profunda (TVP)
- Sangrado activo o trastornos de la coagulación graves
- Embarazo de alto riesgo (según valoración médica)
- Dislocaciones agudas no reducidas
- Aneurismas conocidos (aórticos u otros)
- Síndrome de cauda equina o compresión medular severa

CONTRAINDICACIONES RELATIVAS

- Osteoporosis moderada (tratada y controlada)
- Artrosis avanzada con dolor agudo
- Hipertensión arterial no controlada
- Espondilitis anquilosante en fase activa
- Diabetes mellitus (descompensada)
- Fibromialgia o fatiga crónica (seguir criterio adaptado)
- Cirugías recientes (menos de 6-8 semanas)
- Uso de anticoagulantes (ajustar la técnica)
- Hernias discales sintomáticas
- Alteraciones neurológicas crónicas (ej. EM, Parkinson)
- Espondilolistesis leve a moderada
- Embarazo (a partir del 2º trimestre en ciertas técnicas)

PROTOCOLO DE EVALUACIÓN ANTES DE MANIPULAR

- ANAMNESIS DETALLADA**
 - Motivo de consulta
 - Antecedentes médicos
 - Cirugías previas
 - Medicación actual
 - Hábitos de vida
- EXPLORACIÓN COMPLETA**
 - Inspección postural
 - Palpación y tests específicos
 - Exploración neurológica
 - Evaluación del rango de movimiento
- IDENTIFICACIÓN DE BANDERAS ROJAS**
 - Reconocer signos y síntomas de alerta
 - Determinar si existe alguna contraindicación
- ANÁLISIS RIESGO / BENEFICIO**
 - Valorar si la técnica propuesta es adecuada
 - Considerar alternativas más seguras
- CONSENTIMIENTO INFORMADO**
 - Explicar procedimiento
 - Informar beneficios y riesgos
 - Obtener consentimiento verbal o escrito
- SELECCIÓN DE LA TÉCNICA ADECUADA**
 - Elegir técnicas suaves o indirectas si es necesario
 - Adaptar la intensidad al paciente

ESTRATEGIAS ANTE CONTRAINDICACIONES

- ✓ Utilizar técnicas indirectas y suaves.
- ✓ Trabajar con posiciones de comodidad y soporte.
- ✓ Evitar manipulaciones de alta velocidad y baja amplitud (HVLA).
- ✓ Respetar los tiempos de recuperación del tejido.
- ✓ Colaborar con otros profesionales de la salud.
- ✓ Derivar cuando sea necesario.

ALTERNATIVAS SEGURAS

- Técnicas de inhibición y relajación
- Trabajos de energía muscular
- Técnicas viscerales y fasciales
- Ejercicios terapéuticos y respiratorios
- Educación postural y hábitos saludables
- Autocuidado y pautas personalizadas

BANDERAS ROJAS (RED FLAGS)

- Pérdida de peso inexplicable
- Historia de cáncer, fiebre o infecciones
- Dolor nocturno que no mejora con el reposo
- Déficits neurológicos progresivos
- Traumatismo severo reciente
- Dolor visceral o abdominal no explicado
- Pérdida de control de esfínteres
- Antecedentes de osteoporosis severa



EN RESUMEN

El conocimiento y respeto de las contraindicaciones protege al paciente y al profesional. La osteopatía es segura cuando se practica con criterio, evidencia y responsabilidad.

“La osteopatía no es solo técnica, es criterio, respeto y compromiso con el bienestar de cada persona.”

6.9 RESUMEN

Este módulo ha reunido los conceptos clave sobre los principales enfoques y técnicas osteopáticas. A continuación, tienes una **síntesis global** para integrar y consolidar lo aprendido.

“ El osteópata no trata la enfermedad, trata a la persona que la padece. ”

- Escuchar
- Evaluar
- Comprender
- Tratar
- Acompañar

VISIÓN GLOBAL DE LOS ENFOQUES Y TÉCNICAS

1. ENFOQUE ESTRUCTURAL	2. ENFOQUE VISCERAL	3. ENFOQUE CRANEAL	4. ENFOQUE FASCIAL	5. ENFOQUE FUNCIONAL
 Se centra en el sistema músculo-esquelético. ✓ Huesos ✓ Articulaciones ✓ Músculos ✓ Ligamentos ✓ Fascias Objetivo: restaurar la movilidad, la alineación y la biomecánica corporal.	 Trabaja sobre las vísceras y su movilidad. ✓ Órganos internos ✓ Diafragmas ✓ Vasos ✓ Mesenterios ✓ Fascias asociadas Objetivo: liberar restricciones viscerales para mejorar la función de los órganos y su relación con las estructuras vecinas.	 Se basa en el movimiento intrínseco del sistema craneo-sacral. ✓ Huesos craneales ✓ Membranas ✓ Líquido cefalorraquídeo ✓ Sistema nervioso central Objetivo: equilibrar el sistema craneo-sacral para favorecer la salud y el bienestar global.	 Considera la fascia como un sistema continuo. ✓ Fascia superficial ✓ Fascia profunda ✓ Cadenas miofasciales ✓ Tensiones globales Objetivo: liberar restricciones fasciales para restaurar la movilidad, la elasticidad y la función global.	 Analiza el movimiento y la función del cuerpo como un todo. ✓ Patrones de movimiento ✓ Cadenas funcionales ✓ Adaptación ✓ Rendimiento Objetivo: optimizar la función, prevenir lesiones y mejorar el rendimiento y la calidad de vida.

6. TÉCNICAS OSTEOPÁTICAS	
DIRECTAS	INDIRECTAS
 Aplican una fuerza directa sobre los tejidos. • Manipulaciones articulares • Técnicas de alta velocidad y baja amplitud (HVLA) • Técnicas musculares específicas	Utilizan fuerzas suaves respetando la capacidad de autorregulación del cuerpo. • Escucha tisular • Inhibición y relajación • Técnicas de energía muscular • Técnicas viscerales suaves



7. TÉCNICAS ESPECÍFICAS	
	Técnicas de energía muscular (TEM): inhiben o facilitan músculos mediante contracciones isométricas.
	Técnicas de alta velocidad y baja amplitud (HVLA): restauran la movilidad articular.
	Técnicas viscerales: liberan restricciones de movilidad en órganos y estructuras asociadas.
	Técnicas craneo-sacrales: equilibran el sistema craneo-sacral y sus membranas.
	Técnicas fasciales: liberan tensiones en las cadenas miofasciales.
	Técnicas funcionales: reeducan patrones de movimiento y función.

8. CONTRAINDICACIONES DE LAS MANIPULACIONES	
CONTRAINDICACIONES ABSOLUTAS	CONTRAINDICACIONES RELATIVAS
⚠ Fracturas recientes o inestables ⚠ Infecciones agudas ⚠ Tumores óseos malignos ⚠ Trombosis venosa profunda (TVP) ⚠ Aneurismas conocidos ⚠ Embarazo de alto riesgo ⚠ Osteoporosis severa (no tratada) ⚠ Procesos inflamatorios agudos	⚠ Osteoporosis moderada ⚠ Hernias discales asintomáticas ⚠ Artrosis avanzada ⚠ Fibromialgia y fatiga crónica ⚠ Hipertensión arterial no controlada ⚠ Diabetes mellitus descompensada ⚠ Alteraciones neurológicas crónicas ⚠ Uso de anticoagulantes
⚠ Siempre realizar una evaluación completa y adaptar la técnica al paciente.	

9. ENFOQUE HACIA EL PACIENTE	
	Escuchar activamente y observar globalmente.
	Realizar una evaluación completa e individualizada.
	Identificar restricciones y prioridades de tratamiento.
	Elegir la técnica más adecuada y segura.
	Tratar de forma respetuosa y efectiva.
	Reevaluar y ajustar según la evolución.
	Educar y acompañar al paciente en su proceso.

10. CLAVES PARA RECORDAR	
✓	El osteópata trata a la persona, no solo los síntomas.
✓	Cada enfoque y técnica tiene su momento y lugar.
✓	La suavidad, el respeto y la precisión son esenciales.
✓	La integración de los enfoques ofrece resultados más completos y duraderos.
✓	La práctica consciente y el conocimiento profundo generan confianza y eficacia.

EN SÍNTESIS

La osteopatía es un arte y una ciencia que integra múltiples enfoques y técnicas para restaurar la salud y el equilibrio del cuerpo. El éxito terapéutico radica en la comprensión profunda del paciente, la elección adecuada de la técnica y el respeto por la capacidad innata de autorregulación del organismo.



“ Comprender para tratar. Respetar para sanar. Acompañar para transformar. ”