



UNIVERSIDAD
TOMINAGA
NAKAMOTO

Manual del Futuro Fisioterapeuta



De la anatomía al mundo digital: todo lo que necesitas saber antes de empezar tu carrera. Sigue leyendo 📖

GUÍA ESENCIAL

El Mapa del Movimiento

Conocer los grupos musculares clave y cómo evaluarlos es la base de todo fisioterapeuta. Aquí un vistazo rápido a los principales sistemas que trabajarás en clínica:

Miembro superior

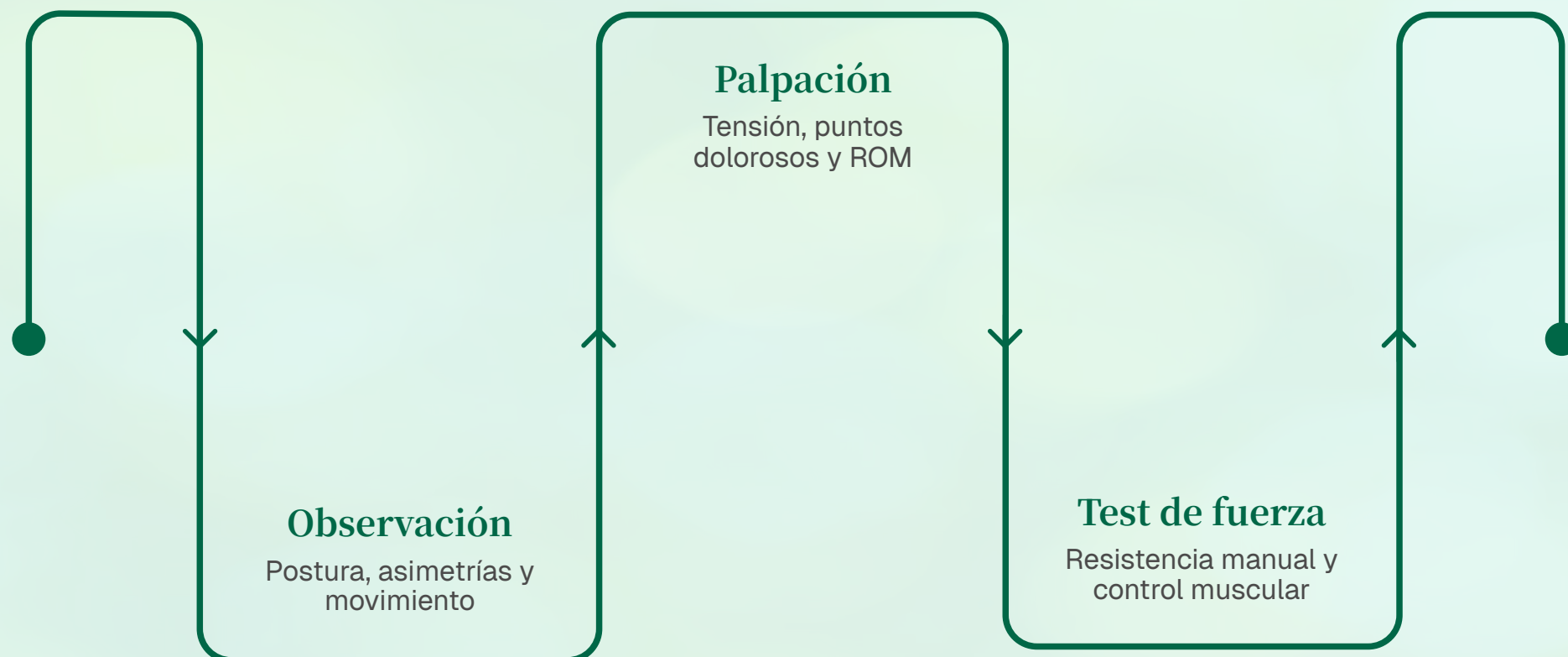
Manguito rotador, bíceps, tríceps y flexores de muñeca. Evaluación por arcos de movimiento y fuerza manual.

Columna vertebral

Cervical, dorsal y lumbar. Claves en dolor crónico, postura y trabajo de core.

Miembro inferior

Cuádriceps, isquiotibiales, glúteos y gastrocnemios. Fundamentales en marcha y deporte.



Ergonomía para el Propio Fisioterapeuta

Tratar a otros no te exime de lesionarte. El 60% de los fisioterapeutas sufre dolor lumbar a lo largo de su carrera. Cuídate desde el primer día:

Ajusta la altura de la camilla

La camilla debe quedar a la altura de tu cadera para evitar flexión excesiva de tronco. Regúlala antes de cada paciente.

Usa tu peso corporal

Transfiere el peso de una pierna a otra al aplicar técnicas manuales. Nunca empujes solo con brazos y espalda.

Descansa entre pacientes

5 minutos de estiramientos cervicales y lumbares entre sesiones previene la acumulación de tensión muscular.

Mitos vs. Realidades de la Fisioterapia

La fisioterapia va mucho más allá de recuperar fracturas. Conoce la verdad detrás de los mitos más comunes:

Mito

"La fisio es solo para huesos rotos."

Solo cubre una pequeña parte de lo que hace un fisioterapeuta moderno.

Realidad

¡La fisioterapia abarca neurología, deporte, respiratoria, pediátrica y salud mental!

Es una ciencia multidisciplinar en constante expansión.



Neurológica

Rehabilitación en ictus, Parkinson o esclerosis múltiple.



Deportiva

Prevención y recuperación en alto rendimiento.



Respiratoria

EPOC, asma y fisio post-COVID.

Checklist de Habilidades del Profesional de Éxito

¿Tienes lo que se necesita para destacar en la Universidad Tominaga Nakamoto y en el mercado laboral? Marca tus puntos fuertes y trabaja los que te faltan:



Destreza manual

Precisión en técnicas de terapia manual, vendajes y movilizaciones articulares.



Comunicación empática

Escuchar al paciente, explicar procedimientos y generar confianza desde la primera sesión.



Razonamiento clínico

Evaluar, diagnosticar funcionalmente y adaptar el tratamiento según la evolución.



Competencia digital

Uso de tecnología de rehabilitación, registros clínicos y telemedicina.

Glosario Esencial: 10 Términos que te harán sonar como un experto

Domina este vocabulario antes de tu primera clase y sorprende a tus profesores desde el día uno:

Propriocepción

Capacidad del cuerpo de percibir su posición en el espacio sin apoyo visual.

Rango de movimiento (ROM)

Amplitud de movimiento articular medida en grados con goniómetro.

Electromiografía (EMG)

Técnica para registrar la actividad eléctrica muscular y evaluar su función.

Cadena cinética

Sistema integrado de segmentos corporales que trabajan juntos en el movimiento.

Movilización pasiva

Movimiento articular aplicado por el terapeuta sin esfuerzo del paciente.

Hipertonía muscular

Aumento anormal del tono muscular en reposo o durante el movimiento.

Diatermia

Técnica de calor profundo mediante corrientes de alta frecuencia para tratar tejidos.

Reeducación postural global (RPG)

Método terapéutico que trabaja el cuerpo como unidad para corregir desequilibrios.

¡Tu carrera empieza hoy! 🎓

Este manual es solo el primer paso. La fisioterapia es una profesión que transforma vidas — incluida la tuya. Guarda este post, compártelo con tu compañero/a de clase y empieza a construir tu futuro desde ahora.

✅ ❤️ **¿Te ha sido útil esta guía?** Etiqueta a un futuro fisioterapeuta que necesite verla y sigue nuestra cuenta para más contenido práctico de la Universidad Tominaga Nakamoto.

Contáctanos



+52 56 1962 8158



admission@utominaga.edu.mx



Carnicerito 6, Residencial Lomas de Sotelo, Naucalpan de Juárez, CP: 53390, Estado de México



LUNES - VIERNES: 7:00am - 17:00pm

SÁBADO: 8:00am - 13:00pm

UNIVERSIDAD
TOMINAGA
NAKAMOTO