

**Tálamo:** Cada uno de los dos núcleos voluminosos de sustancia gris situados en el mesencéfalo que permiten la detección, transmisión, amplificación e inhibición de estímulos, especialmente los dolorosos.

**TENS:** Del inglés "Transcutaneous electrical nerve stimulation". Estimulación eléctrica transcutánea a través del nervio. Puede referirse a técnicas para el entrenamiento muscular o para el tratamiento del dolor (analgesia). Inhibe el dolor, "no lo cura" pero es el tratamiento más efectivo contra el dolor por no presentar efectos secundarios.

**TENS convencional:** Tratamiento contra el dolor bajo la teoría del Gate Control. Los impulsos (de baja duración y alta frecuencia) transmitidos por el aparato -cosquileo agradable- "bloquean" la puerta de entrada del dolor en la médula espinal. Muy efectivo a corto plazo en dolores agudos.

**TENS endorfinico:** Tratamiento contra el dolor mediante la estimulación natural y propia de beta-endorfinas. Los impulsos (de duración media y muy baja frecuencia) transmitidos por el aparato producen sacudidas de intensidad moderada que facilita la segregación de dichos opiáceos. Efectivo a medio-largo plazo en dolores crónicos.

**Tonificación :** Mantenimiento del tono muscular. Entrenamiento de intensidad moderada sin llegar a causar agujetas.

**Uro :** Para el tratamiento de la incontinencia con sondas vaginales o anales.

**Vías independientes :** Esta característica permite regular intensidades diferentes sobre cada una de las vías o canales. Es vital porque no todos los músculos tienen la misma tolerancia a la intensidad (mA). Si la independencia además, es de programas podremos ejecutar dos trabajos al mismo tiempo, reduciendo el tiempo de "conexión" al aparato.

**Vías simultáneas :** Los músculos estimulados se contraen simultáneamente.

**Vías alternas:** Los músculos estimulados se contraen en alternancia recíproca. De suma importancia para el entrenamiento de la musculatura agonista-antagonista.

**Vías sincronas** : Los músculos estimulados pueden ser reclutados de forma concadenada.

**Ventre muscular:** Lugar de un grupo muscular, fácilmente identificable por su volumen, donde se encuentra un haz importante de fibras musculares.

José J. Aparici Marín  
jj.aparici@atmryd.com  
Ex -Profesor agregado U.I.C.  
93 518 60 60

atmryd.com