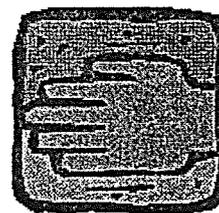


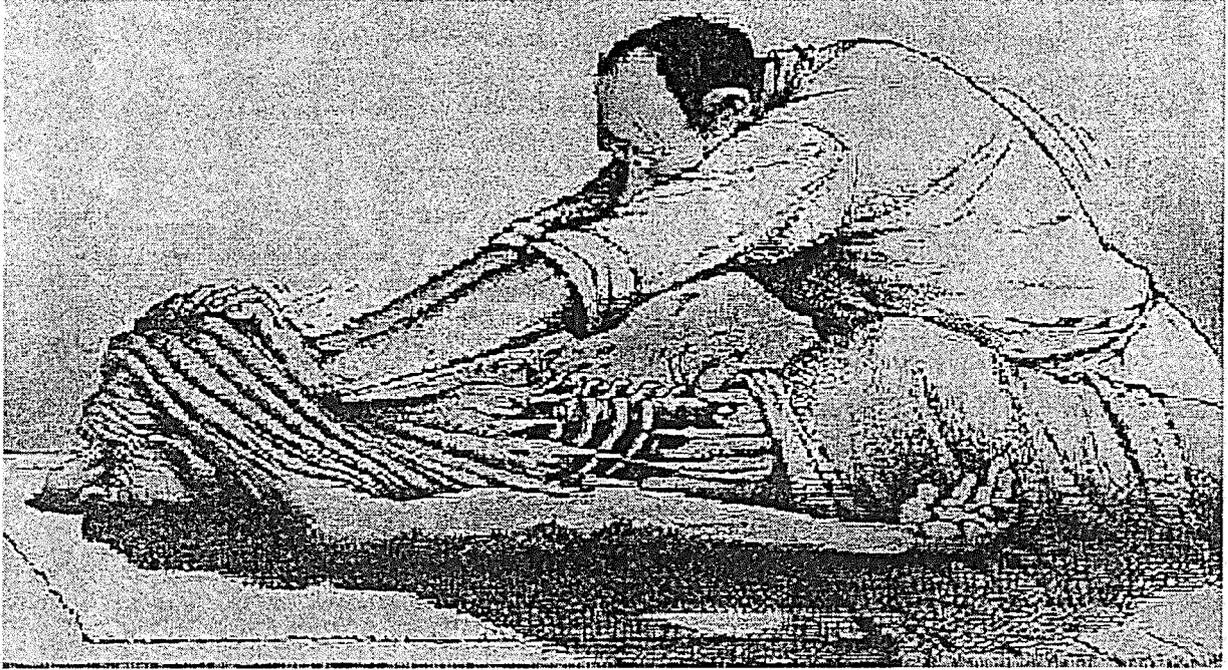
TALLER DE MASAJE, ESTIRAMIENTO Y VENDAJE DEPORTIVO



Junta de
Castilla y León
Consejería de Cultura y Turismo



DOCUMENTACIÓN



EL MASAJE DEPORTIVO

Miguel A. Galán Martín
Fisioterapeuta del Centro Regional de Medicina Deportiva de Castilla y León

MASAJE:

Es una de las técnicas más antiguas de rehabilitación. Consiste en presionar, frotar o golpear rítmicamente con las manos determinadas regiones del cuerpo, principalmente las masas musculares, con fines terapéuticos, deportivos, diagnósticos, estéticos, etc.

Definimos el **masaje deportivo** como la aplicación específica del masaje en el ámbito deportivo con el fin de incrementar el rendimiento, favorecer la recuperación rápida de los músculos fatigados, prevenir posibles lesiones musculares y adaptar las masas musculares a la realización de una actividad deportiva.

La diferencia entre el masaje clásico y deportivo radica en la intensidad (dosificación). Es necesario tener un buen conocimiento de anatomía, fisiología y conocer las cadenas musculares implicadas en cada tipo de deporte.

EFECTOS DEL MASAJE:

1. Sobre piel y tejido celular subcutáneo:
 - 1.1.El rozamiento produce calor, esto se traduce en una **hiperhemia**.
 - 1.2.Favorece la secreción sebácea y sudorípara de las glándulas exocrinas y la liberación de serotonina, acetilcolina, y hormonas tisulares como la histamina.
 - 1.3.Favorece la regeneración de las células epiteliales de la epidermis por el aumento del metabolismo celular. Se mejora la capacidad de la piel para regenerarse.
 - 1.4.Se realiza un barrido de impurezas y una descamación de la capa externa de la piel, otorgando mayor suavidad, elasticidad ganando así firmeza y elasticidad.
 - 1.5.Desprende y elimina las adherencias de la piel.
2. Sobre el sistema vascular y linfático:
 - 2.1.Mejora el retorno venoso (siempre que el masaje sea en sentido centrípeto).
 - 2.2.Mejora la circulación capilar.
 - 2.3.Estimula el retorno linfático.

3. Sobre la musculatura:
 - 3.1. Mejora la eliminación de ácido láctico por el incremento de irrigación:
Aceleramos la recuperación muscular.
 - 3.2. Relajación y disminución del tono muscular (sí se emplean maniobras suaves)
 - 3.3. Aumento del tono muscular si se emplean amasamientos fuertes y rápidos o percusiones.
 - 3.4. Distensión de la musculatura (en caso de acortamientos musculares). Mejora la elasticidad muscular.
 - 3.5. Mejora y/o desaparición de las contracturas musculares localizadas.
 - 3.6. Alivio del dolor por disminución de la tensión de las fascias musculares y por actos reflejos que afectan al SNC liberando endorfinas.
4. Sobre el SN Autónomo:
 - 4.1. Al reducir la tensión de la musculatura cervical, disminuyen las cefaleas.
 - 4.2. Mejora los síndromes de hiperventilación
 - 4.3. Favorece el sueño
 - 4.4. Alivia dolores intestinales en casos de estreñimiento al estimular el parasimpático.
 - 4.5. Normaliza la función intestinal.
5. Sobre las articulaciones:
 - 5.1. Produce una relajación de estructuras periarticulares en caso de rigidez por lesión o inmovilización
6. Otros efectos:
 - 6.1. Rotura de adherencias en tejidos cicatriciales
 - 6.2. Aumento de la permeabilidad de los tejidos.

INDICACIONES:

Las indicaciones del masaje son todas aquellas que se derivan de sus efectos.

CONTRAINDICACIONES:

- Traumatismos agudos
- Roturas fibrilares
- Roturas tendinosas
- Fracturas
- Artritis reumáticas (en fase aguda)
- Bursitis
- Infecciones
- Varices y trombosis
- Vasos sanguíneos artificiales
- Tumores

REQUISITOS Y CONDICIONES PARA EL MASAJE:

1. Tener conocimientos básicos de anatomía y fisiología
2. Habitación templada (entre 21º y 25º)
3. Sitio tranquilo (podemos tener música relajante)
4. Zona a tratar desnuda, incluso si hacemos un masaje parcial se recomienda aflojar las ropas ajustadas (cinturón, sujetador...) para mantener libres las vías de drenaje.
5. Limpieza general, tanto del que da como del que recibe el masaje. El que da el masaje debe tener las uñas cortas y los dedos libres de anillos.
6. Nunca masajear la zona abdominal después de una comida. Se recomienda orinar y evacuar antes.
7. Recomendable que no exista mucho vello en la zona a tratar: Riesgo de foliculitis.
8. Utilizar algún lubricante: aceites, cremas, pomadas con AINE, rubefacientes, talco, etc.

9. Poseer una mesa ajustable, si es posible con hueco para la cara, y disponer de almohadillas y otros accesorios.
10. Colocar al paciente correctamente:
 - a. Ej.: Decúbito prono: almohada bajo los pies para disminuir la tensión de mm.ii. Otra almohada si es necesario debajo del abdomen para corregir la lordosis lumbar.
 - b. Ej.: Decúbito supino: Pequeña almohada debajo de la cabeza, rodillo o rulo debajo de rodillas.

MANIOBRAS BÁSICAS DEL MASAJE:

1. Roces superficiales (Effleurage):

Es un contacto superficial o frotación suave. Se aplica con toda la mano intentando abarcar toda la superficie que vamos a tratar. Hay que hacerlo rítmicamente y manteniendo el contacto con la piel del paciente en todo momento. Siempre se aplica al iniciar el tratamiento y mediante esta maniobra repartimos el aceite.

A lo largo del masaje hay que volver a esta técnica para mantener la relajación, sobretodo si hemos tenido que emplear alguna técnica dolorosa.

Esta técnica se utiliza también para finalizar el masaje. Con esta maniobra conseguimos:

- Hiperhemia
- Regeneración de la piel
- Disminución de la excitabilidad de las terminaciones nerviosas.
- Acción sedante y relajante.
- Disminuye el umbral de excitabilidad del SNC.

2. Roces profundos (fricciones o frotaciones):

Se emplean más pequeñas de la mano para hacer presión:

- Yemas del pulgar
- Yemas de los dedos
- Superficie cubital del puño
- Borde cubital de la palma de la mano
- Talón de la palma de la mano
- Borde cubital del antebrazo.
- Codo

En esta maniobra se ejerce una presión más profunda y un ritmo más lento. Esta maniobra sirve para percibir anomalías en la zona que tratamos. También sirve para drenaje y vaciado de venas y vasos.

2.1. Fricción longitudinal: Se aplica presión y se realizan fricciones de 5 o 7 cms. Cada fricción se solapa con la anterior. Hay que abarcar tendones e inserciones musculares y no limitarse exclusivamente al vientre muscular. Aplicar la fricción en la misma dirección de las fibras musculares. A veces se provoca dolor pero no ha de ser muy intenso. Es una maniobra excelente para la expulsión de desechos.

2.2. Fricción transversal: Se utiliza para separar las masa musculares sobretodo con fines diagnósticos

2.3 Fricciones circulares: Se utilizan para relajar pequeños músculos.

3. Amasamiento (Petrissage)

Se aplica con ambas manos de manera rítmica. Se emplea toda la mano para agarrar, levantar y soltar los músculos. Es como “amasar el pan” Hay que evitar pellizcar la piel. No es una maniobra muy adecuada para músculos tensos. Sobre músculos “blandos” activa la circulación de la sangre y de los fluidos, por tanto aumenta la recuperación muscular. Esta maniobra también mejora la elasticidad y la flexibilidad entre capas musculares.

Favorece la reabsorción de metabolitos depositados en el músculo.

4. Presiones:

Es una especie de fricción profunda. Se aplica sobre zonas con problemas locales tales como cicatrices retráctiles musculares y contracturas. Hay que presionar a fondo esas zonas e imprimir un ligero movimiento en sentido transversal y circular. A veces si las aplicamos sobre contracturas musculares provocan bastante dolor, por lo que lo tenemos que advertir al paciente.

Esta maniobra se emplea también en la recuperación de lesiones ligamentosas y tendinosas que han hecho una cicatriz rígida (similar a la técnica de Cyriax).

5. Percusiones (Hachament):

Se usan ambas manos alternativamente, accionándolas muy rápida y rítmicamente. Es una técnica no relajante, se emplea para estimular los músculos. Es muy útil durante la competición (en los descansos).

5.1. Percusión cubital: Maniobra muy activa desde el punto de vista circulatorio. Estimula la circulación arterial y produce un arrastre de toxinas. Aumenta la excitabilidad nerviosa y aumenta el tono muscular.

5.2 Percusión cóncava: Maniobra muy estimulante con la mano semicerrada, los dedos semiflexionados. Se aplica con la segunda y tercera falange y las eminencias tenar e hipotenar. Requiere un gran juego de muñeca y gran rapidez e ejecución.

6. Vibraciones:

Contracción estática del antebrazo, generando una tetanización de equilibrio entre los extensores de los dedos y radiales y flexores de los dedos y palmares, de esta manera se produce una vibración.

Los efectos de esta maniobra son una disminución de la hiperexcitabilidad nerviosa y un aflojamiento muscular.

Es una maniobra muy fatigosa para el que la realiza, por eso no se emplea mucho.

DIFERENTES MASAJES EN EL DEPORTE:

1. Masaje de calentamiento. Es un masaje previo a la competición. Se usa para:
 - Calentar los músculos y aclimatar al organismo
 - Mejorar la oxigenación muscular
 - Dar elasticidad a los músculos
2. Masaje a lo largo de la competición: No se suele hacer. Únicamente en competiciones largas, en los descansos si la musculatura esta muy cargada, se hace breve masaje acompañado de ejercicios de estiramiento.
3. Masaje post-competición: Es el más importante de todos. Además de ayudarnos a descargar la musculatura favorece la eliminación de ácido láctico y demás detritus que han quedado en el músculo. Tiene que ser sedativo y relajante
4. Masaje de acondicionamiento: Se suele realizar el día anterior a la competición. Se realizan también manipulaciones flexibilizantes de las articulaciones. El día anterior es recomendable tomar una sauna.

ALGUNAS CONSIDERACIONES SOBRE EL MASAJE.

El masaje es una práctica muy saludable y recomendable. Podemos dar o recibir un masaje a nuestra pareja o amigos y disfrutar de este arte plenamente. Aplicar un masaje a una persona sana no entraña ningún riesgo, aunque el que dé el masaje no domine bien la técnica.

El problema surge cuando se utiliza el masaje como agente terapéutico. Aquí no se va a trabajar sobre un cuerpo sano, sino que existe una patología que hay que detectar para poderla tratar. Lo recomendable es siempre ponerse en manos de profesionales sanitarios cualificados (fisioterapeutas y médicos) y tener cuidado con la proliferación de pseudotítulos (sin ninguna validez oficial) que nos invade últimamente. Para la resolución de un problema primero hay que diagnosticarlo y para ello se requiere una sólida formación, experiencia hospitalaria y años de práctica.

El masaje no hace milagros. Es un agente terapéutico excelente, pero la mayoría de las veces vamos a tener que combinarlo con otros tratamientos de terapia manual y medios físicos tales como la electroterapia, termoterapia, hidroterapia o cinesiterapia.

Con el masaje no se adelgaza, ni nos van a quitar la grasa de donde sobra. Tampoco se elimina la celulitis (únicamente el drenaje linfático manual reduce los edemas linfáticos, pero no es lo mismo). No se dejen engañar.