



Técnicas manuales: masaje de liberación miofascial

Texto: Pilar M. Correcher. Técnico Especialista en Estética. Fisioterapeuta, Especialista en Fisioterapia Termal y Balneoterapia
Fotografías: Archivo Tribuna Termal

En general, las técnicas de masaje manual y las técnicas hidrotermales configuran la esencia sobre la que se asientan los tratamientos de Spas y de Balnearios, dentro de su amplia oferta al público. Dado que ambas técnicas tienen una larga evolución histórica y terapéutica que las ha ido enriqueciendo en variedad, metodología y prescripción, es lógico pensar que en función del tipo de cliente y de imagen corporativa de cada centro, se realice una selección de aquéllas que mejor se ajusten a sus objetivos de trabajo.

Así pues, dentro de las técnicas del masaje manual observamos que las más demandadas en una carta de servicios Spa/Balnearios son aquéllas en las que la finalidad del tratamiento se enfoca hacia una relajación física y mental. Entre ellas y, específicamente para el tratamiento de las contracturas musculares, se encuentra la técnica de liberación miofascial.

El masaje de liberación miofascial está integrado por una serie de técnicas manuales que se usan en el Síndrome de Dolor Mio-

fascial. Para ello, es importante conocer una definición del mismo.

Dolor miofascial. Definición

Se trata de la presencia de dolor o disfunción en el aparato locomotor que afecta especialmente a los músculos y fascias.

Se caracteriza por: la presencia de *puntos gatillo*; una banda tensa fibrosa en el músculo; dolor referido (a distancia del origen); y fenómenos autonómicos.

Un punto gatillo es una zona hiperirritable en un músculo, que debilita y disminuye la elasticidad de ese músculo y su fascia. Tiene la sensibilidad aumentada a la palpación y duele a la presión.

Las causas del dolor miofascial son muy variadas y habitualmente se presentan combinadas. A continuación citamos algunas: congénitas; como resultado de un uso excesivo o incorrecto de la musculatura o la falta de uso de la misma; enfermedades vis-

cerales (infartos, litiasis renal); deficiencias nutricionales: vitamina B₁₂, C, ácido fólico, y de algunos minerales como el calcio, potasio, hierro y magnesio; somatización crónica, etc.

Existen diferentes tipos de punto gatillo que se clasifican en función de la sensación del dolor y que conviene diferenciar en un diagnóstico. Así, por ejemplo, tenemos:

- a) **Punto gatillo activo:** se siente un dolor constante que aumenta cuando se presiona, estira o moviliza el músculo.
- b) **Punto gatillo latente:** la persona no es consciente de su existencia y sólo duele a la palpación. El dolor puede ser referido (a cierta distancia) o irradiado (se extiende desde el punto de presión).
- c) **Punto gatillo satélite:** ubicado en el área de dolor referido o irradiado.

Diagnóstico

Antes de realizar el adecuado tratamiento manual se debe proceder al diagnóstico previo, mediante el seguimiento de determinados criterios, y que se basan principalmente en la localización del punto gatillo y de su área de referencia.

Para su localización se realiza una palpación con el músculo en una posición de relajación y utilizando técnicas muy precisas. Después se procede a la búsqueda de posibles puntos gatillo satélites.

Un punto gatillo se puede localizar en el vientre muscular y en los tejidos de inserción, sin embargo, se encuentran con mayor frecuencia sobre el vientre muscular. Son los músculos de la cabeza, cuello, cintura escapular y región lumbar los más propensos al desarrollo de puntos gatillo.

Tratamiento manual

Existen muchas técnicas, pero hoy en día se proponen métodos combinados, ya que se ha demostrado que funcionan mejor que por separado. Se trata pues, de la desactivación de los puntos gatillo y masaje principalmente.

Como métodos de desactivación de los puntos gatillo encontramos que la *compresión isquémica* es la que ofrece un alivio inmediato, junto con el método del *frío con estiramiento* y la *aplicación de compresas húmedas calientes*.

Se denomina compresión inhibitoria, compresión isquémica y actualmente "liberación por presión de los puntos gatillo". Para la presión se utiliza el pulgar u otro dedo, y en ocasiones, también el codo o el nudillo.

Los efectos de la compresión son:

- Isquemia: interrupción de la circulación local hasta que se libera la presión y tras ella, se produce la irrigación de sangre oxigenada.
- Los impulsos nerviosos (rápidos) de los mecanorreceptores interfieren en los mensajes dolorosos (más lentos) y reducen la cantidad de éstos que llegan al cerebro.
- Se liberan endorfinas y encefalinas que son hormonas que alivian el dolor.
- Al realizar la compresión, las bandas tensas asociadas con puntos gatillo se liberan de forma espontánea.

Una compresión leve es más conveniente para el paciente y el terapeuta y, además, produce menor microtraumatismo. Si se requiere que la presión sea más profunda, se sugiere trabajar con una compresión in-

termitente, dentro de la cual existen diferentes métodos.

Para el método del frío con estiramiento, se puede utilizar un spray de frío o aplicar criomasaaje con un cubito de hielo, por ejemplo, describiendo varios trazos sobre la zona del punto gatillo primero, y después, en dirección hacia la zona de irradiación. El frío favorece la analgesia temporal de la zona y se debe aplicar siempre antes o durante el estiramiento, pero nunca después del mismo.

A continuación, el estiramiento se mantiene durante 20-30 segundos hasta un límite de confort para el paciente, repitiéndose varias veces, hasta alcanzar la longitud completa del músculo. Se debe tener especial cuidado con la piel, evitando enfriar más de 3 veces seguidas sin calentarla, para lo cual se suele utilizar calor húmedo (compresas calientes) cada tres ciclos.

Esta técnica manual se incluye dentro de los programas antiestrés y terapéuticos que nos ofrecen los Balnearios y Spas, en combinación con otras técnicas hidrotermales.

Así pues, encontramos que la realización previa de un drenaje linfático manual o de un masaje aromático relajante, resulta clave dentro del tratamiento. Si a ello le unimos el efecto de las diferentes formas de balneoterapia, duchas y chorros de efecto analgésico, se logrará aliviar otros síntomas relacionados como el cansancio, insomnio, etc.

Resumiendo, el masaje de liberación miofascial es una propuesta más dentro de los programas de salud y bienestar, para el tratamiento concreto de las contracturas y, por tanto, muy combinable con otras propuestas propias de cada Balneario o Spa.