

MASAJE EN ESTIRAMIENTO

Dr. Jordi Sagrera Ferrándiz. Barcelona

Vicepresident del GBMOIM

CONCEPTO

El “Masaje en Estiramiento” es una técnica que consiste en aplicar masaje, preferentemente en el tejido muscular mediante la maniobra del “cepillado” mientras el músculo tratado se encuentra “estirado”.

La posición manual de “cepillo” se logra con el concurso de los dedos de la mano, sea con los dedos solos, con los dedos y la palma de la mano, con los nudillos de los dedos o incluso sólo con el dedo pulgar.



Para poder aplicar esta técnica de masaje es importante lograr en el músculo a tratar una posición de estiramiento que nos permita tener al menos una mano libre y a ser posible las dos, para poder efectuar con ellas un buen cepillado. Así, una vez estirado el músculo hasta un punto de tensión que casi provoque dolor, ayudándonos por lo general de nuestro cuerpo, iniciaremos los pases o manipulaciones de “cepillado”, maniobras que tienen estas características:

- 1) **Profundidad:** Como se trata de una *“fricción de arrastre”*, como ocurre en las técnicas de masaje profundo (técnicas de Dicke, Kolhrausch y Cyriax), se debe realizar con una presión “al umbral del dolor”, es decir en el límite del mismo, pero teniendo en cuenta que en este caso, al encontrarse las fibras musculares estiradas, la sensibilidad del tejido está aumentada. Así, al comenzar el tratamiento la presión aplicada será más suave, es decir más superficial que al aplicar las técnicas de masaje profundo antes citadas. Una vez progrese en el masaje, podremos aumentar progresivamente la presión, pues un cierto embotamiento de la sensibilidad disminuirá la sensación de dolor.

- 2) **Duración:** El tiempo de cada secuencia de masaje dura lo mismo que un estiramiento (de 10 a 15 segundos) y la suma de secuencias no debe superar 1 minuto. Pero los tratamientos se pueden repetir con intervalos de reposo.

- 3) **Dirección:** Si la zona afectada es la zona media o central del músculo, la dirección del tratamiento puede ir en cualquier sentido siempre que siga la orientación de las fibras musculares. Si la zona dolorosa o contracturada está cerca del punto de inserción, la dirección del cepillado será siempre hacia el tendón de origen.

- 4) **Secuencia:** Al igual que un masaje que se realiza sobre cadenas musculares, el “masaje en estiramiento” debe seguir el mismo orden en sus secuencias. Así, en la cara posterior de una pierna empezaremos por la musculatura corta y la fascia plantar, seguiremos con el triceps sural, luego los músculos isquiotibiales y finalizaremos en los glúteos, con un tiempo de tratamiento de medio minuto a un minuto por músculo. Terminada la secuencia, volveremos a comenzar por la región plantar.

EFFECTOS DEL MASAJE EN ESTIRAMIENTO

Resulta fácil entender que esta técnica produce en los tejidos tratados un doble efecto:

- El efecto propio del estiramiento
- Los efectos propios del masaje, que en este caso, por el mecanismo de arrastre sobre las fibras ya estiradas, refuerza o aumenta el efecto de estiramiento. Es decir, el músculo resulta doblemente estirado.

Por ello, con la aplicación de esta técnica vamos a conseguir:

- Una mayor relajación después del tratamiento.
- Un efecto regenerante del tejido en la etapa de cicatrización.
- Una prevención de complicaciones en las cicatrices musculares.
- Una buena contracción muscular posterior.

TÉCNICA DE APLICACIÓN

Con el fin de conseguir el mejor resultado sobre la cadena muscular que vayamos a tratar, seguiremos una pauta de trabajo lógica, siguiendo un protocolo de aplicación más o menos rígido.

En primer lugar y previa colocación de los grupos musculares en posición relajada, prepararemos el terreno con maniobras básicas de quiromasaje sobre los mismos, para pasar después a aplicar cepillado sin más y finalmente masaje y cepillado sobre los músculos ya estirados.

Esta última fase la realizamos tras colocar los músculos escogidos para el tratamiento en posición de estiramiento, normalmente pasivo o postisométrico, y lograr una posición de tensión, no total, pero sí suficiente para poder aplicar en ellos los cepillados terapéuticos del masaje en estiramiento. La razón para esta maniobra es que nunca un músculo quedará tan bien tratado, si nos limitamos sólo al estiramiento aislado, por ello al factor de estiramiento asociamos el complemento del masaje.

Conscientes de la mayor sensibilidad de un músculo en posición de estiramiento, durante la aplicación del masaje preguntaremos ya desde el comienzo, qué sensaciones percibe el paciente en la zona tratada, sobre todo en cuanto a la tensión, que naturalmente debe ir cediendo a medida que aplicamos el tratamiento.



Pasado medio minuto de tratamiento, si el paciente refiere disminución de la tensión local, podremos aumentar el gesto de estiramiento, a la vez que seguimos con las manipulaciones del cepillado hasta finalizar la secuencia de ese músculo, para pasar a otro músculo de la cadena y repetir lo propio. Y una vez terminado el tratamiento de todos los músculos de la cadena o del grupo funcional e afectado por el dolor y la tensión podemos conceder al paciente una corta fase de reposo antes de repetir el tratamiento. Este segundo tratamiento, como otros posteriores en caso de necesitarse, van a conseguir un mayor estiramiento que el primero y será menos doloroso, por lo que nos podemos dedicar a ellos con mayor profundidad en los gestos del cepillado, siempre manteniéndonos en el límite del dolor.

Finalmente, la aplicación de estas técnicas no debe sobrepasar la mitad del tiempo dedicado al tratamiento total, dejando para la segunda mitad las maniobras de movilización pasiva, los vaciajes las vibraciones y las percusiones cuando éstas están indicadas.

MANIOBRAS (Práctica)

- **Masaje en estiramiento:** Se necesita poder realizar el estiramiento utilizando una sola mano, para que la otra pueda realizar la presión deslizante o cepillo.



Masaje en estiramiento del trapecio superior

APLICACIÓN DE LA TÉCNICA POR GRUPOS MUSCULARES

Una vez conocidos los conceptos teóricos, las bases fisiológicas de los estiramientos miofasciales y la técnica de trabajo en la aplicación del Masaje en Estiramiento, sólo nos resta aplicarlo en los distintos grupos musculares con trabajo sinérgico o complementario y sobre las cadenas musculares de nuestro sistema musculoesquelético, que sean asequibles para su tratamiento con abordaje manual.

Recordemos siempre que el estiramiento aplicado en estos músculos en este tratamiento es de intensidad sensiblemente menor a lo la requerida en los estiramientos miofasciales sobre estructuras musculares sanas e incluso menor que la empleada en los ejercicios de autoestiramiento de los deportistas.

MANIOBRAS (Práctica)

- Masaje de romboides



INDICACIONES

El masaje en estiramiento está especialmente indicado en el tratamiento manual de:

- Procesos de acortamiento muscular,
- Dolor post esfuerzo de aparición tardía (agujetas o DOMS),
- Rehabilitación de lesiones musculares,
- Lesiones musculares crónicas,
- Adherencias miofasciales,
- Rigideces articulares postraumáticas o post-inmovilización,
- Retracciones miofasciales postquirúrgicas
- Siempre que busquemos alargar la estructura miofascial.

CONTRAINDICACIONES

Como toda técnica de tratamiento, puede tener sus contraindicaciones, unas de carácter relativo y otras de carácter absoluto, que podemos resumir en las siguientes:

- Lesiones musculares recientes de tipo traumático,
- Lesiones musculares inflamatorias, sobre todo de carácter agudo,
- Hematomas musculares
- Heridas
- Infecciones musculares,
- En pacientes en estado neoplásico

Una regla de oro en este sentido es que el masaje en estiramiento estará siempre contraindicado cuando también lo estén los estiramientos miofasciales.