



Terapias manuales: el masaje terapéutico



Fisioterapia práctica

En esta sección os ofrecemos consejos útiles y prácticos para la mejora de la salud de vuestros caballos. Las autoras trabajan desde hace más de seis años en la rehabilitación de caballos con lesiones locomotoras y tienen una amplia experiencia en el tratamiento y prevención de problemas que afectan al rendimiento deportivo, y en la mejora del bienestar animal.



EQUIDINAMIA
ALTO RENDIMIENTO EQUINO

por Mar de Echevarría y Marta García Piqueres
fisioterapiaequina@yahoo.es www.equidinamia.es

Técnicas de masoterapia y sus efectos

Cuando hablamos de terapias manuales una de las primeras técnicas que nos vienen a la mente es el masaje, ampliamente utilizado tanto en el campo de la fisioterapia humana como en el campo de la fisioterapia veterinaria. El masaje es una técnica sencilla de aplicar y bien admitida por la mayoría de los caballos; sin embargo, es necesario contar con unos conocimientos básicos de anatomía y fisioterapia para poder realizarla de manera correcta y sin riesgo de causar perjuicio al animal.

La masoterapia, o terapéutica mediante el masaje, comprende un conjunto de maniobras que se ejecutan de forma metódica sobre una zona del organismo, realizando estiramientos y compresiones rítmicas de los tejidos, con el fin de producir en ellos los estímulos mecánicos necesarios para conseguir modificarlos de la forma adecuada en cada caso. Es una terapéutica pasiva, en la que el paciente no interviene activamente. Sus fines serán fundamentalmente terapéuticos o preventivos, aunque no podemos olvidar los deportivos y los que preparan para el esfuerzo.

Está demostrado que el masaje de estructuras lesionadas como músculos, tendones

o ligamentos, acelera la fase de recuperación, permite una reparación ordenada de las fibras, reduce el tejido cicatrizal, aumenta el rango de movimiento, y así facilita la pronta recuperación de la funcionalidad.

EFFECTOS Y REACCIONES FISIOLÓGICAS

El masaje, según la técnica que se emplee y su modo de aplicación, puede producir una acción refleja de relajación, por estímulo del sistema nervioso autónomo, o bien un efecto mecánico, debido directamente a la presión producida por el masaje realizado.



Recomendaciones

El masaje puede ser **beneficioso** en las siguientes situaciones:

- >> Antes de la competición o el ejercicio del caballo, en el calentamiento, para la prevención de lesiones.
- >> Después de la competición o el ejercicio, en la recuperación y enfriamiento muscular, para reducir el riesgo de aparición de agujetas y rigidez.
- >> Mantenimiento, para mantener el tono muscular durante las fases de entrenamiento.
- >> En zonas inmovilizadas, para asegurar una buena irrigación y frenar la aparición de la atrofia muscular (no por sí solo).
- >> Para disminuir el dolor y reducir el edema post-traumático.
- >> Rehabilitación, para facilitar la reparación de lesiones musculares y evitar cojeras compensatorias en miembros contralaterales.

1. El masaje es una técnica sencilla de aplicar y bien admitida por la mayoría de los caballos.

2. Técnica de masaje con presiones locales en musculatura paravertebral.

3. Masaje transverso profundo en miembros.

4. El amasamiento son maniobras que comprimen y movilizan músculos y tendones bajo los dedos de la mano, como este caso en el ligamento nual.



La *acción refleja* se produce cuando el masaje ejercido sobre la piel es suave y deslizante, por lo que no va unida a efecto mecánico. Esta acción refleja se considera como un fenómeno del sistema nervioso autónomo; da lugar a una dilatación de los pequeños vasos y a un aumento de la permeabilidad capilar, lo que conduce a un incremento del flujo sanguíneo de la zona, con enrojecimiento y aumento de la temperatura transcurridos unos minutos. Produce, asimismo, una acción sedante y un efecto relajante general.

La *acción mecánica* se produce como consecuencia de las presiones ejercidas sobre los tejidos. Estas presiones producen desplazamientos, tanto de la sangre y la linfa hacia las zonas no comprimidas -lo que ayuda mecánicamente a la circulación-, como de los exudados y edemas, que, conducidos a zonas sanas, proporcionan una mayor superficie de contacto con éstas y favorecen su reabsorción.

Así como el efecto reflejo producido por el masaje realizado suavemente sobre la piel puede darse aisladamente, el efecto mecánico se acompaña siempre del efecto reflejo. Además, cuanto más eficaz va siendo el efecto mecánico, menor se va haciendo el reflejo.

A) Acción sobre la circulación sanguínea y linfática

Se produce tanto por el mecanismo reflejo como por el mecánico. El estímulo generado por las manos del terapeuta provoca una dilatación de los vasos sanguíneos y linfáticos, favoreciendo la irrigación de la zona tratada.

Además, bien aplicado, el masaje aprovecha su efecto mecánico para drenar el edema de los tejidos y facilitar el retorno venoso y linfático, evitando y previniendo la estasis vascular.

B) Acción sobre la piel

Sobre la piel el masaje genera un aumento de la temperatura, consecuencia del incremento del flujo sanguíneo por la vasodilatación capilar producida por éste, así como de la activación que produce la circulación sanguínea y linfática.

La acción sobre las terminaciones nerviosas cutáneas sensitivas de las fibras nerviosas sensibles es anestésica, ya que aumenta el umbral de la sensibilidad dolorosa.

El masaje de fricción es útil en los casos en que existan cicatrices, ya que con determinadas técnicas de masaje éstas pueden reducirse, reblandecerse y eliminarse las adherencias que se encuentran entre la piel y el tejido subyacente.

C) Acción sobre el sistema neuromuscular

Un masaje suave y superficial, por mecanismo reflejo, produce dilatación capilar y relajación muscular, lo que da lugar a sedación. Un masaje más rápido, por su acción mecánica, produce estimulación y mejora la excitabilidad muscular.

El masaje, al producir un aumento de la circulación, mejora la eliminación de los productos de desecho y así actúa sobre el músculo permitiendo su adecuada nutrición y disminuyendo el dolor post-ejercicio.

A pesar de estas acciones beneficiosas sobre los músculos, es necesario hacer constar que el masaje no aumenta la fuerza ni la masa muscular, ni impide por sí solo la atrofia muscular.

El incremento del flujo sanguíneo que origina el masaje produce también una mejora en la nutrición de los nervios periféricos; éstos, según sean sensitivos, motores o secretores, responderán de forma diferente. Así, sobre los nervios sensitivos, el masaje produce una disminución de su sensibilidad, disminuyendo la percepción del dolor por lo que su acción es anestésica; sobre los motores, aumenta su excitabilidad, la contracción muscular y los deseos de actividad, y sobre



1



2

1. La presión local estática puede ser aplicada con la ayuda de manos planas, el talón de la mano, el pulgar o el codo.

2. El masaje por frotación se realiza con gran suavidad, deslizando la palma de la mano o el pulpejo de los dedos sobre la superficie cutánea

los nervios secretores da lugar a un aumento de la actividad secretora de las vísceras por ellos invadadas.

D) Otros efectos

Las alteraciones articulares se ven también favorecidas por la acción mecánica del masaje. Éste genera una mayor elasticidad de sus componentes retraídos, facilita la absorción de los exudados articulares y contribuye a la resolución de adherencias peri y endoarticulares.

MANIOBRAS FUNDAMENTALES

Las maniobras utilizadas para realizar un masaje son variadas y difieren según la parte de la mano con la que se realizan, la presión ejercida (profundidad a la que se trabaja), la dirección, el ritmo, la velocidad, y los efectos esperados.

1. Frotación, presiones deslizantes superficiales o effleurage

Es un masaje superficial que se realiza con gran suavidad, deslizando la palma de la mano o el pulpejo de los dedos sobre la superficie cutánea. La mano, a ritmo lento, recorre varias veces la zona. La dirección del masaje es, generalmente, centrípeta, si bien cuando se actúa sobre un músculo se sigue el sentido de sus fibras. La presión ejercida debe ser gradual, suave y uniforme.

Esta técnica favorece los flujos de retorno venoso y linfático, y produce un aumento de la circulación de la superficie de la piel. Su principal efecto es analgésico, ya que insensibiliza poco a poco la superficie de la piel y prepara al caballo para poder ser sometido a otros tipos de masaje que utilizan presiones más enérgicas. Otro efecto que hay que tener en cuenta es la relajación muscular que produce, la cual hace que sea ésta la maniobra con la que comienza y termina cualquier sesión de masoterapia.

2. Presiones locales estáticas

La acción del masaje es efectuada con la ayuda de una o de las dos manos colocadas planas y a menudo superpuestas, con el talón de la mano, con el pulgar o con el codo.

La forma de hacerlo dependerá de la zona a tratar y de la presión que queramos ejercer. La presión realizada es perpendicular a la zona a tratar.

El aumento de presión será progresivo al igual que la descompresión. Se hará con un ritmo lento. El fin es la inhibición muscular y por lo tanto la relajación muscular.

3. Fricción

En estas maniobras no existe deslizamiento de la mano sobre la piel del paciente. La mano se adhiere firmemente a la piel y se moviliza sobre los planos subyacentes.

En esta técnica se aplica una cierta presión y el sentido de la maniobra depende de la zona que hay que tratar y del problema que haya en ella, por ejemplo si trabajamos para soltar adherencias de una cicatriz lo haremos en sentido transversal a la misma, sobre una región aplanada en forma circular y longitudinal si se hace sobre las extremidades. Se realiza fundamentalmente con las puntas de los dedos o la yema del pulgar aplicando bastante presión sobre la zona a tratar.

Algunos de sus objetivos terapéuticos son la liberación de fibrosis en las cicatrices (adherencias), favorecer la evacuación de edemas y hemorragias y reducir el espasmo muscular en regiones con puntos gatillo.

4. Amasamiento

Consiste en maniobras que comprimen y movilizan los músculos y los tendones bajo los dedos de la mano. Se utilizan una o las dos manos para abarcar el grupo muscular entre el pulgar y los cuatro dedos restantes: se presiona y posteriormente se suelta, con un movimiento de estiramiento o circular al terminar la manipulación.

La presión ejercida es poco intensa e intermitente y las manos pueden no variar de posición durante el tiempo que dure el masaje, o pueden ir desplazándose a lo largo del músculo o de la extremidad.

Las manos se mueven desde la inserción distal del músculo hasta la proximal, con maniobras perpendiculares o paralelas a la

Contraindicaciones

El masaje está **contraindicado** en:

- >> inflamaciones agudas de la piel o tejidos blandos
- >> flebitis
- >> hematomas recientes
- >> infecciones de la piel /tumores de piel
- >> cuando existan fracturas óseas
- >> desórdenes circulatorios
- >> riesgo de hemorragias

dirección de las fibras musculares, que poco a poco irán distendiéndose y relajándose.

El objetivo terapéutico de estas maniobras es favorecer la circulación, al mejorar el retorno venoso y el drenaje linfático, así como provocar la eliminación de los productos de desecho. Mediante maniobras de atrapamiento repetidas, ejerciendo presión y soltando con un movimiento de estiramiento, se consigue movilizar la zona adyacente. Puede esperarse, así mismo, el reblandecimiento de las adherencias y tejidos fibróticos que se encuentran entre la piel y los tejidos subcutáneos de las zonas tratadas.

5. Percusión

Consiste en un golpeteo enérgico de los tejidos con las manos relajadas y en movimientos rápidos alternantes. La mano, para la realización de este movimiento de martilleo, puede disponerse de diferentes formas, según cada caso. Así, la percusión puede realizarse con la palma de la mano, con su borde cubital, con la eminencia hipotenar, con la yema de los dedos o con el puño.

Por lo general, las percusiones son débiles y posteriormente se aumenta su intensidad de forma gradual.

Fisiológicamente producirá una estimulación de las estructuras subcutáneas, tanto de las terminaciones nerviosas periféricas, que transmiten los impulsos con mayor intensidad, como de los vasos, lo que dará lugar a un flujo sanguíneo más activo y a una mayor irrigación muscular. ■