

La técnica miofascial



Fisioterapia práctica

En esta sección 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

El sistema fascial, también conocido como el "esqueleto dinámico" por su capacidad para unir y comunicar todas las partes del cuerpo, tiene la propiedad de conectar huesos, músculos, órganos, vasos y arterias, dando explicación al concepto de globalidad y de interrelación funcional del cuerpo.

Conceptos básicos

El tratamiento o terapia miofascial se basa en el restablecimiento del movimiento de las fascias del cuerpo. Para comprender su mecanismo es necesario definir ciertos conceptos.

- La fascia es el tejido conjuntivo que de forma tridimensional rodea todos los órganos y músculos conectándolos entre sí; es un tejido fuerte, denso y elástico que microscópicamente se observa como una red entretrejida. Esta red recubre todo el cuerpo del caballo como si de un traje se tratara, del que salen porciones que rodean los distintos músculos y órganos.
- El músculo es una estructura elástica formada por fibras responsables de la contracción y relajación, y que se une a los huesos a través de los tendones. Todos los músculos se encuentran rodeados de fascia de forma que se encuentran interconectados.
- El sistema miofascial está compuesto por diferentes tejidos (músculo, fascia, tendones, ligamento) que se combinan y adaptan entre sí, reequilibrándose constantemente para permitir el correcto funcionamiento del organismo.

Clave para problemas con una base muscular

La terapia miofascial es una técnica manual ampliamente utilizada en el tratamiento de patologías locomotoras en fisioterapia humana, y que recientemente se viene integrando con el resto de técnicas de fisioterapia equina. Se basa en el trabajo sobre las restricciones de tejido blando del sistema miofascial, y es sin duda una de las técnicas claves para la resolución de problemas que presenten una base muscular.



- Tensegridad (ó integridad tensional) es un término que fue acuñado para referirse a la capacidad que tienen los tejidos de mantener su integridad gracias a las fuerzas que los mantienen en tensión, evitando su compresión o colapso. Con estas definiciones podemos comprender mejor la importancia de este complejo sistema de "envolturas" que recubre cada órgano y músculo del animal, y entender su patología. Así, desde el principio de la tensegridad se explica cómo la tracción ejercida en un punto influye sobre todo el sistema en mayor o menor medida, llegando

a producir restricciones de movimiento en puntos alejados del lugar de la tracción.

Para comprenderlo mejor pensemos en una sábana extendida completamente sin ningún tipo de doblez o arruga; si tiramos en un punto de ella veremos que se forman líneas de tensión por toda la sábana. De la misma manera ocurre con la fascia: si en un punto se ve restringido su movimiento, por ejemplo porque exista una contractura o tensión muscular, esto afectará a lugares alejados que se verán igualmente retraídos.

De ahí que muchas veces un problema muscular localizado afecte a otras zonas



1. La terapia miofascial es una de las técnicas claves para la resolución de problemas que presenten una base muscular.

2. Se pueden encontrar restricciones en la musculatura del dorso: más allá de una tensión superficial, podemos llegar a sentir que la piel está "pegada" a las capas inferiores, no pudiendo desplazarla con los dedos ni si quiera un poco.

3. Observar la postura del caballo, la predominancia de una cadena u otra y sentir las restricciones y sus puntos de origen son fundamentales para devolver el equilibrio.

¿Qué es la fascia?

>> Podemos observar la fascia en un trozo de carne o en un muslo de pollo que estén crudos; al sacarle la piel al pollo, bajo ésta, se despegaba una tela transparente/blanquecina que es la fascia. En un trozo de carne que no haya sido fileteado podemos distinguir fascia sobre el mismo y en zonas donde se encuentran dos músculos próximos.

También tenemos tejido fascial alrededor de las vísceras, suspendiéndolas y rodeándolas dentro de las cavidades. La fascia visceral recibe distintos nombres según donde se encuentra (pericardio en el corazón, pleura en los pulmones, peritoneo en abdomen, meninges en sistema nervioso...).



las responsables de muchas de las afecciones que sufren estos animales.

Básicamente podemos describir en el caballo dos cadenas musculares de gran importancia: la cadena muscular dorsal y la cadena muscular ventral. La primera engloba músculos extensores de la columna vertebral (se encuentran en la parte dorsal del cuello y en dorso y grupa); la cadena muscular ventral es la responsable de los movimientos de flexión. Para conseguir un buen rendimiento del caballo ambas cadenas deben trabajar de forma simétrica ya que el movimiento anormal de una de ellas repercute directamente sobre la otra consiguiéndose la alteración de todo el sistema.

Así, si existen alteraciones de alguna cadena muscular se detectarán modificaciones en la mecánica corporal. Una alteración del sistema fascial genera retracción del tejido, es decir, pérdida de elasticidad y el aumento de densidad en determinadas zonas o puntos del cuerpo. Como consecuencia, el cuerpo altera su postura y cambia su forma, pero fundamentalmente verá afectado su funcionamiento y surgirán las disfunciones.

Sabemos que el síntoma es una manifestación de que el organismo presenta una disfunción, o sea que no se puede adaptar al estrés y debe realizar compensaciones

musculares del animal. Si la fascia está retraída, una línea de tensión se extenderá a diferentes puntos del sistema músculo-esquelético traduciéndose en restricciones de movimiento a diferentes niveles.

Esto explica por qué un tratamiento centrado únicamente en un músculo a menudo tiene escaso éxito. Posiblemente ese dolor muscular sea la última manifestación de una restricción fascial cuyo origen estará a distancia de ese punto. Por esto resulta sumamente importante la aplicación de esta terapia en el tratamiento de dolores musculares.

Importancia de las cadenas musculares

Al conjunto de músculos con funciones similares, las fascias que los conectan y la parte del sistema nervioso que los "dirige", se le conoce como cadena muscular. Entendiendo este concepto entenderemos que no debemos considerar al músculo como un elemento aislado, sino que siempre debemos pensar que es una parte del todo y que su tratamiento independiente no conduce a la resolución de la patología.

Las cadenas musculares son fundamentales en la biomecánica del caballo y también

que lo desequilibran. De este modo, muy a menudo la zona donde se presenta el dolor estará lejos de la causa.

¿Cómo se recuperan estas afecciones?

Si entendemos que el organismo altera su funcionamiento cuando se desequilibra el sistema fascial y las cadenas musculares, es a través de él que debemos recuperarlo. Observar la postura del caballo, la predominancia de una cadena u otra y sentir las restricciones y sus puntos de origen son fundamentales para devolver el equilibrio al caballo. Sin esto, sólo generaremos más compensaciones y problemas mayores a medio plazo.

¿Cómo sentir dichas restricciones?

En el caso del caballo es muy frecuente encontrar restricciones en la musculatura del dorso. Más allá de una tensión superficial, podemos llegar a sentir que la piel está "pegada" a las capas inferiores no pudiendo desplazarla con los dedos ni si quiera un poco. Esa sensación es la que se produce cuando estamos ante una restricción de la fascia.

A nivel mecánico esto tiene una gran importancia: una restricción fascial a este nivel impedirá que la cadena flexora abdominal funcione correctamente, proteja el dorso, conecte el caballo de atrás a adelante, en definitiva impedirá que el caballo trabaje redondo. Desde un punto visual, estaremos ante un caballo invertido, en el cual posiblemente el dorso no sea un hecho aislado. En este tipo de caballo de predominancia de cadena extensora por dicha restricción, el cuello estará también invertido, habrá una tendencia a sacar los posteriores fuera de la masa. En pocas palabras; la línea superior estará excesivamente acortada y la inferior excesivamente larga.

En estos casos, una corrección que parta únicamente del trabajo del jinete se quedará en un intento frustrado. Una corrección desde el punto de vista fisioterapéutico manual, además de una corrección postural global a través del trabajo activo pie a tierra, serán la clave para restablecer el equilibrio en el organismo del caballo.



1. En un caballo con predominancia de cadena extensora, posiblemente el dorso no sea un hecho aislado y el cuello estará también invertido, con una tendencia a sacar los posteriores fuera de la masa.



2. Es necesaria una corrección desde el punto de vista fisioterapéutico manual, además de una corrección postural global a través del trabajo activo pie a tierra.

Así, tan importante es tratar el músculo como la fascia, pues sin el tratamiento fascial el músculo siempre seguirá afectado generando una restricción de movimiento y dolor.

En los caballos, las restricciones fasciales se producen habitualmente por repetidos impactos mecánicos, golpes, caídas, estados de stress y, sobre todo, por compensaciones derivadas de un mal trabajo o mal ajuste de monturas.

Un problema fascial no tratado a tiempo lleva al caballo a un círculo vicioso de tensión y espasmo que termina provocando una disfunción mecánica, orgánica y dolor.

Conclusión

Por todo lo explicado anteriormente, y en conclusión, es importante no sólo tratar el músculo, sino estudiar las posibles líneas de tensión que pueden estar generando una restricción a distancia y desde luego tratar la fascia del músculo que consideremos afectado.

La técnica miofascial no es aplicable sin conocimientos previos por su complejidad. Es una técnica absolutamente aceptada por los caballos y en combinación con otras técnicas como la quiropraxia y los vendajes neuromusculares los efectos son muy positivos. ■

Técnicas de tratamiento miofascial

El tratamiento de la fascia va encaminado a la liberación de dichas restricciones. Para ello se distinguen las siguientes técnicas:

» **Técnicas superficiales:** útiles para liberar restricciones subcutáneas o de capas superficiales y evitar la formación de adherencias. Dentro de las técnicas superficiales destaca el empleo de ganchos con el objetivo de dar movilidad a las estructuras mediante la eliminación de dichas adherencias, ya sea a nivel de tendón o de vientre muscular. Esta técnica está especialmente indicada en el tratamiento de las tendinopatías de los tendones flexores de las extremidades donde la formación de adherencias es uno de los limitantes para la prevención de recidivas. La técnica de ganchos es altamente efectiva en la liberación de cicatrices adheridas que puedan estar generando un problema mecánico.

» **Técnicas profundas:** trabajan a niveles más profundos con el objetivo de liberar restricciones de más amplia interrelación muscular. En el caballo existen dos puntos clave donde la existencia de tensión puede provocar una gran

afectación. El primero se encuentra en el punto de confluencia de la aponeurosis del músculo abdominal oblicuo externo con la fascia glútea y el músculo latísimo dorsi. Por ello una hipotonía a nivel abdominal generará una línea de tensión hacia



este punto creando dolor a este nivel y una disfunción motora del mismo.

El segundo punto se encuentra en el nivel de la nuca. Por confluir ahí el músculo braquiocefálico y esternocefálico del cuello, una hipertrofia de éstos generará una excesiva línea de tensión en el dorso.

