

Artículos interesantes

Al recibir un masaje el primer beneficio y el mas perceptible es la relajación de los músculos y el alivio de las molestias musculares y articulares.

Las malas posturas que se adoptan al estar sentado, al agacharse, al estar de pie, al caminar o al cargar peso, provocan un dolor de espalda y cuello que poco a poco van produciendo tensión en los músculos y estos a su vez en los músculos adyacentes y estos a su vez en los suyos generando una reacción en cadena, si esta tensión no se alivia o elimina de alguna forma, la tensión muscular acumulada se convierte en una contractura con su dolor correspondiente.

Cuando los músculos se encuentran en este punto, acumulan sustancias de desecho, y se producen micro-roturas en ellos, con los masajes se aumenta la afluencia de sangre fresca a los músculos agarrotados eliminando las sustancias de desecho y oxigenando los músculos, consiguiendo con ello acelerar el proceso de cicatrización de las micro-roturas y la relajación del músculo, el masaje también conseguirá reducir el estrés y liberar endorfinas que son las responsables de la sensación de bienestar y ayudan a calmar el dolor.

En los tiempos que corren, el estrés es uno de nuestros mayores enemigos, como ya he dicho, los masajes ayudan a combatirlo, y si el masaje es recibido al final del día o antes de acostarse, será un gran aliado contra el insomnio.

En la aplicación de los masajes es necesario utilizar todo cuanto esté a nuestro alcance para conseguir nuestro objetivo, la conjunción de la mente y el cuerpo, para ello es imprescindible la total concentración del masajista para percibir la información que nos proporciona el cuerpo masajeado, otros instrumentos pueden ser los aceites esenciales que utilicemos, que nos ayudarán con sus propiedades naturales, sabiendo elegir bien el aceite potenciaremos de forma sustancial el efecto del masaje, aunque por mi experiencia no es mas efectivo por tener muchos aceites, con un aceite base y uno o dos aceites esenciales deberíamos conseguir los efectos deseados, ya que la mezcla se hace a porcentaje, si ponemos muchos aceites disminuye la concentración de dichos aceites esenciales; otro método a utilizar puede ser la aromaterapia que ayuda a relajar los sentidos, y con una música relajante conseguiremos la relajación psíquica del paciente y esto ayudará al masajista, facilitándole el trabajo y haciendo que resulte mas sencillo llegar a la conjunción de cuerpo y mente logrando el estado de relajación perfecto

Masajes y dolores de espalda

Una de las patologías mas frecuentes son los dolores de espalda y una de las mejores formas de solucionarlos o aliviarlos es mediante los masajes.

En ocasiones, cuando los dolores son producidos por contracturas crónicas, bandas de contractura, Puntos gatillo, activos o latentes, acortamientos, etc, la forma de resolver el problema es mas laborioso y no es suficiente con los masajes, siendo necesario la implicación del paciente haciendo ejercicios de estiramiento y fortalecimiento de la musculatura implicada ya que en muchos casos nos encontramos con músculos acortados y débiles que debemos fortalecer.

Para poder mejorar el problema debemos combinar los ejercicios como la natación, ejercicios de fortalecimiento concreto de los músculos mas débiles, estiramientos y masajes para conseguir revertir el proceso degenerativo lograr el equilibrio de toda la musculatura logrando con ello combatir los dolores y eliminarlos.

Masajes: El dolor de espalda, la cintura pélvica.

En muchas ocasiones el dolor de espalda se refiere a el típico dolor de riñones, que tampoco es de riñones, es mas a bajo, uff..., como me duele, te dicen poniendo la mano en la zona lumbosacra; a la exploración nos encontramos con un paciente mas bien subido de peso, con una lordosis lumbar considerable, con una contractura en banda, con múltiples puntos gatillo, tanto latentes como activos, con un acortamiento considerable de algunos músculos, como el piramidal, el iliaco, el psoas y el cuadrado lumbar, también debemos prestarle atención a los paravertebrales lumbares y a los isquiotibiales, el cuadrado lumbar suele verse especialmente debilitado, estos en especial y en general todo el tren de tracción.

- El psoas-iliaco, responsable de la flexión del tronco.
- Glúteos y piramidal, responsables de dar estabilidad a la columna proporcionándole el punto de apoyo estable necesario.
- Los glúteos y los isquiotibiales colaboran con los paravertebrales en la extensión de la espalda, unos isquiotibiales acortados provocarán una rectificación de la columna provocando una hiperlordosis dorsal ya que son los tirantes posteriores y provocaran una retroversión de la pelvis.

En general todos estos problemas se producen por un desequilibrio de la musculatura, bien sea por exceso o por defecto, si se ejercitan unos músculos mas que otros estos al tener mas fuerza que los demás provocan que los débiles permitan variaciones y desequilibrios posturales, estos fuerzan los músculos y se producen contracturas y estas a su vez dolor.

Cuando todos estos factores se van uniendo uno tras otro solo hay dos caminos, comprometernos con nosotros mismos y trabajar para solucionar el problema o condenarnos a padecer dolores lumbares para el resto de nuestros días..

Solucionar este problema no es fácil, pero si es posible si no resolverlo, al menos controlarlo; para ello tendremos que poner todo de nuestra parte, combinar ejercicios, estiramientos, masajes y por supuesto mientras nos duela tomaremos el tratamiento que nos haya recomendado el medico, (analgésicos, antiinflamatorios o cualquier otro), todo ello nos ayudará en un tiempo razonable corregir el problema antes de que se instale y se convierta en crónico.

Masajes: El dolor de espalda, la cintura pélvica: Rehabilitación.

No olvidemos que lo primero es seguir las instrucciones de nuestro médico.

- Para la rehabilitación del dolor de la cintura pélvica tenemos que combinar diferentes técnicas y ejercicios, la primera técnica y posiblemente la mas importante es la **natación**, puede que a algunos les resulte aburrido, pero es la base fundamental, porque la natación aporta fortaleza a la espalda, hace que todos los músculos estén bien tonificados, para ello deberemos apuntarnos a una piscina y nadar,(si no tenemos un estilo correcto debemos apuntarnos a un curso para aprender a hacerlo bien), y empezando en unos 30 minutos deberíamos llegar a unos 50 o 60 minutos utilizando los tres estilos principales, Crol, Braza y Espalda, y deberíamos ir al menos dos días en semana, sin olvidar que antes y después de nadar deberemos estirar.
- Los estiramientos debemos hacerlos a diario y por rutina para evitar los acortamientos musculares y ayudar a relajar la musculatura, mi recomendación es que te compres un libro maravilloso de estiramientos, y barato, **Título: Estirándose Autor: Bob Anderson** en el podemos aprender a estirar todos los músculos del cuerpo y si tienes dudas tu masajista o tu preparador te puede ayudar con ellos.
- Otro tipo de ejercicios para hacer, es, con una pelota grande de ejercicios, haremos en posición de sentado ejercicios de pelvis, delante, a tras, de izquierda a derecha y haciendo círculos, también podemos hacer otros, como tumbado con los pies sobre la pelota levantar la pelvis, etc., en Internet podemos encontrar videos con ejercicios de este tipo, en series de 10 repeticiones empezando con 2 series llegaremos a 10 series.
- Los masajes también serán parte importante en nuestra rehabilitación ya que el masaje ayudará a mantener los músculos relajados y sin contracturas, listos para nosotros, al principio las sesiones serán mas seguidas, 2 o 3 sesiones por semana al menos un par de semanas, después trataremos de distanciar las sesiones hasta llegar a conseguir mantenernos en una o dos sesiones al mes como mucho, uno seria lo ideal, pero cada caso es diferente, a medida que fortalecemos la espalda se distanciaran los masajes, pero siempre que el fortalecimiento sea de forma unificada e igual para todos los músculos, de ahí la importancia de que se ejerciten todos por igual para evitar desequilibrios entre ellos.

PUBALGIA

El termino abarca varios procesos patológicos diferentes que se localizan a nivel de pubis, En general se puede decir que se trata de una tendinitis de alguno de los numerosos músculos abdominales o de los principales músculos de la pierna (aductores o abductores)

Clasificación de la pubalgia

- **Pubalgia traumática:** Como consecuencia de un traumatismo en la sínfisis púbica. Puede ser por una caída sobre un pie que eleve una rama pubiana y provoque el cizallamiento del pubis con estiramiento de los ligamentos púbicos y bloqueo de la rama pubiana en la parte superior. Una tensión súbita de los músculos aductores puede también provocar un deterioro de los ligamentos y de las inserciones musculares pubianas.
- **Pubalgia crónica:** Se debe a una Patología osteo-tendino-muscular de los músculos aductores (pubalgia baja, donde se inflaman los aductores) y/o a una Patología parietal-abdominal (pubalgia alta, donde se inflaman la inserción del recto abdominal). La pelvis está sometida a tracciones musculares, de los músculos aductores así como músculos recto abdominal y oblicuos del abdomen.

Causas de la Pubalgia

Hay una serie de factores que inciden en el desencadenamiento de una patología pubalgica. Se han dividido en dos grandes grupos, como veremos a continuación:

Factores intrínsecos:

- Acortamiento de los miembros inferiores
- Displasia de cadera
- Hiperlordosis Lumbar
- Espondilolisis
- Deficiencias de la pared abdominal

Factores extrínsecos:

- Mala calidad del terreno deportivo (resbaladizo o pesado)
- Sobreentrenamiento
- Mala programación del entrenamiento
- Mala realización del calentamiento y estiramiento deportivo

Síntomas de la Pubalgia

Los síntomas de la Pubalgia abarcan una serie de dolores inusuales, como son:

- Dolor en la región subpúbica, púbica o suprapúbica
- Dolor a la palpación en la zona de los músculos aductores, abdominales o en la sínfisis púbica.
- Contracción isométrica de músculos aductores dolorosa
- Dolor al estiramiento de músculos aductores
- Dolor a la movilización de la sínfisis púbica
- Dolor exacerbado al toser o estornudar en el abdomen