

MASAJE DEPORTIVO

LAS DEFINICIONES del masaje en los libros de texto se referían al movimiento reparador (Rawlins, 1930), la curación (Basmajian, 1985; Krieger, 1973; Major, 1954) y la estimulación mecánica del tejido, mediante la aplicación de presión y estiramiento (Beard y Wood, 1964 y Becker, 1981).

HISTÓRICAMENTE, en la Odisea de Homero (S. VIII a.C.) se describió por primera vez el masaje en relación con actividades deportivas (Graham, 1902). Heródoto, en el S. V a.C., e Hipócrates (460 – 375 a.C.) escribieron sobre el masaje empleado para preparar a los competidores en pruebas de resistencia extenuantes. Se pretendía conseguir que los tejidos fueran más flexibles y evitar las roturas y esguinces. Los gladiadores recibían masajes después de pruebas de resistencia y de las competiciones, para el alivio del dolor y de los hematomas, para dispersar las hinchazones y para revitalizarlos.

Los “untadores” (profesionales de la medicina, o más frecuentemente, esclavos) aplicaban masajes a los luchadores antes y después de las competiciones.

El masaje deportivo denominado también APOTERAPIA, fue resucitado de sus orígenes griegos en el SXX. Dos libros franceses, escritos por Coste (1906) y por Rufier (1907), se refirieron a este masaje como *masaje sportif*.

La apoterapia es, básicamente, una forma de terapia que se aplica sobre personas sanas que realizan deportes. La práctica de una actividad deportiva, por simple que parezca, es una forma altamente efectiva a la hora de conseguir equilibrio físico y psíquico, es por eso que el deporte se ha convertido en los últimos años en una obligación agradable que indudablemente mejora la salud y la calidad de vida del individuo. Pero a su vez la actividad física presenta un lado oscuro: *contracturas-esguinces-tendinitis* son lesiones que aparecen con frecuencia a medida que se incrementa el entrenamiento o cuando el entrenamiento es realizado con negligencia.

Es Aquí donde el "Masaje Deportivo" desempeña un rol fundamental:



Cualquier persona que haya participado directa o indirectamente en la práctica de una disciplina deportiva, ya sea de alto rendimiento, amateur o recreativa, conoce las exigencias que la actividad le genera al organismo en su totalidad, y lo importante que es incluir en un período de entrenamiento y/o competencia un tiempo considerable para el descanso. Por esta razón, el masaje deportivo representa en el deporte moderno una técnica implementada cada vez con mayor frecuencia por médicos, kinesiólogos - Prep. Físicos, y masajistas para la recuperación y

el mejoramiento de las capacidades músculo-esqueléticas del deportista, como así también favorecer su estado psíquico y emocional.

PREPARACIÓN DEL MASAJISTA

- Exige del masajista mayor esfuerzo que otros tipos de masajes.
- Fundamentalmente le obliga a conocer los grupos musculares específicos implicados en la disciplina deportiva, los que serán, junto con las articulaciones correspondientes, las regiones más exigentes por las innumerables demandas de la competencia y la repetición de los mismos movimientos propios de cada deporte **“ANALIZAR LOS GESTOS DEPORTIVOS”**.
- El masajista que elija esta especialidad, conocerá la terminología anatómica básica y fundamental, también, las lesiones típicas de cada deporte, sus signos y síntomas, para poder interpretar las consignas de entrenadores, directores técnicos, médicos de plantel y kinesiólogos. También **es muy importante que el masajista conozca y respete rigurosamente las limitaciones de su ejercicio profesional.**
- Quedará a su criterio la técnica a emplear en cada circunstancia, que dependerá del "momento" en que se hace el masaje (pre o post competición, entrenamiento, etc.); del sexo y edad del receptor, de la "calidad" del deporte (alta competición, por ejemplo).
- Este tipo de masaje suele abarcar, también, ciertas manipulaciones tendientes a flexibilizar las articulaciones y movimientos activos-pasivos, ya que el objetivo del masaje pre-competición, por ejemplo, es aumentar la respuesta muscular, optimizando la contractilidad y elasticidad del músculo, pero también "ablandar" las articulaciones.
- El masajista deportivo debe recordar que su función primordial es preparar al atleta para la competencia, y este "preparar" tiene un gran componente psicológico; probablemente, sea el carisma y la personalidad del masajista lo que lo transforma en la persona más requerida y apreciada de gimnasios, vestuarios, salas de entrenamiento, etc.

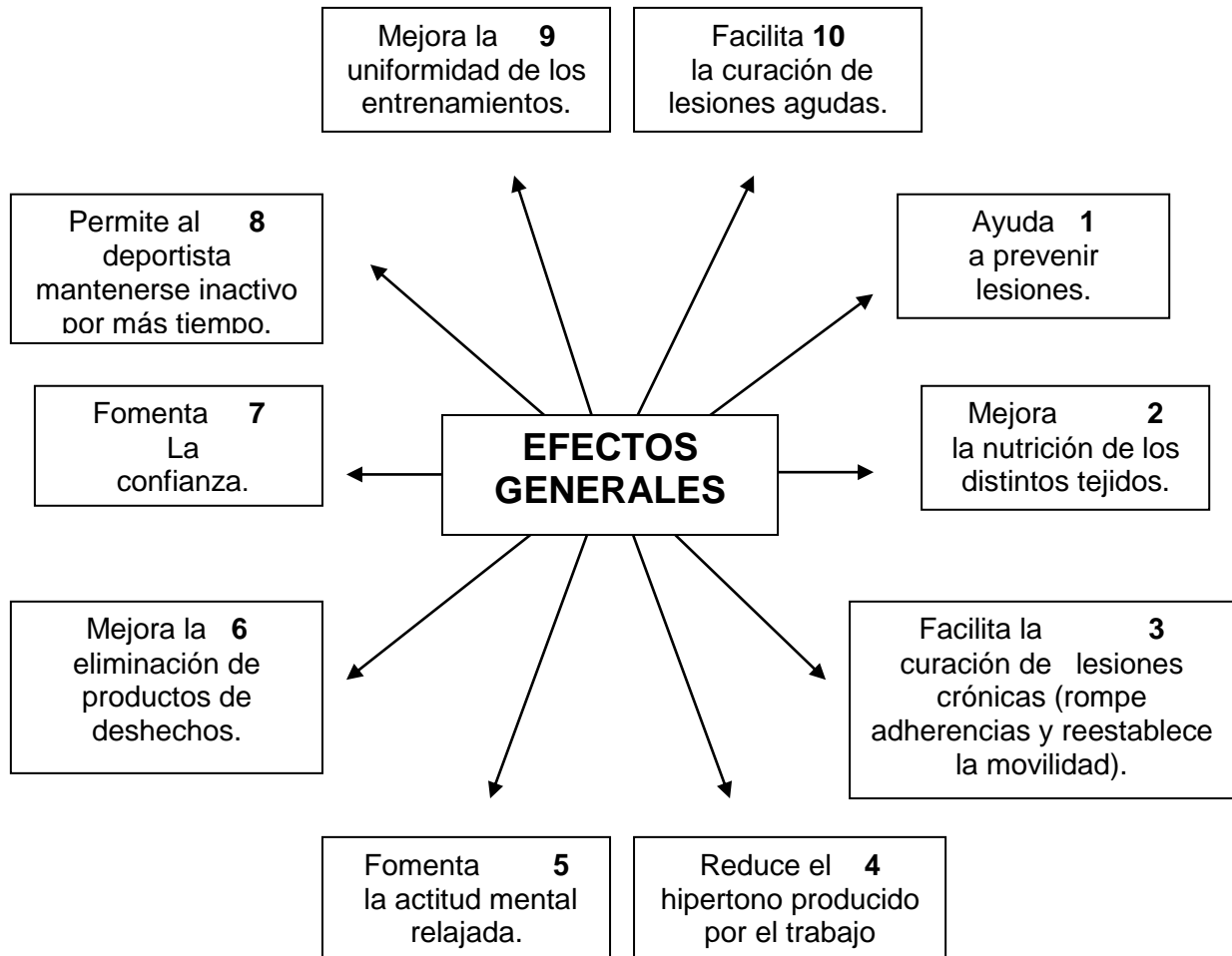
PREVENCIÓN DE LESIONES

En el tratamiento de los deportistas de diversos ámbitos, la facilitación de la circulación capilar y del flujo linfático no solo aumenta el aporte nutritivo y la eliminación de productos de deshecho, sino que asegura la reducción de la tumefacción y la induración, rompe las adherencias, distiende los tendones y ligamentos contraídos, calienta y moviliza la piel sobre los tejidos subyacentes.

La utilidad del masaje deportivo para acelerar la recuperación de la fatiga muscular ha sido confirmada por numerosos investigadores (Kamenetz 1985). Este tipo de masaje está ganando cada vez más aceptación como modalidad de prevención y tratamiento importante a medida que va aumentando el número de personas que realizan actividades deportivas y de mantenimiento de la forma física. Las investigaciones respecto a su eficacia y aplicaciones continúan. Un renombrado especialista en masaje del Australian Institute of Sport, ha escrito un libro acerca de las técnicas de automasaje para deportistas (Clew, 1990).

Se puede evitar el ciclo de “tensión – desgarro – mayor tensión – mayor desgarro”.

Los efectos de las técnicas del masaje que pueden utilizarse en el deporte son de carácter físico, fisiológico y psicológico y se consiguen por medio de los mecanismos reflejos y mecánicos.



DESCRIPCIÓN DE ALGUNOS EFECTOS

La acción mecánica del masaje sobre la musculatura, actúa de manera que activa la circulación, cosa que favorece el intercambio de reacciones químicas y nutrientes (oxígeno y glucosa), acelera el proceso de eliminación de los productos de oxigenación, como el **Dióxido de Carbono** (Co₂), otros productos de desechos que son nocivos para el músculo.

La fricción en una zona provoca liberación de **Histamina**, sustancia que provoca dos efectos; vaso dilatación de los capilares y una acción calmante y analgésica sobre el sistema parasimpático.

EL SISTEMA VENOSO

Cada fricción aplicada a lo largo del riego del sistema venoso ayuda a su circulación. Al aplicar el masaje se provoca una presión incrementada en los vasos del área tratada y subyacente vacío en aquellos más apartados. Ambos cambios de presión contribuyen al riego fluido en los vasos venosos y permiten la entrada a nuevos fluidos procedentes de tejidos más profundos. El incremento de flujo de retorno mejora el abastecimiento de sangre arterial que tiene que rellenar los vasos libres. Cuando los músculos están tensos o existe una presión en sus compartimentos, la circulación se inhibe en los tendones ligamentos y músculos. Al hacerla más rica en oxígeno y sustancias vitales para la restauración y el crecimiento, **el efecto de bombeo realizado con el masaje, es esencial para la recuperación de los tejidos y músculos.**

LA RECUPERACIÓN MUSCULAR

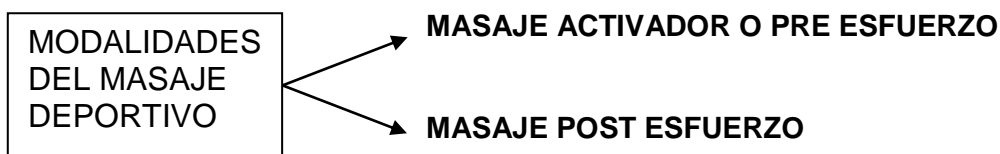
También el masaje hace que las membranas se abran facilitando el intercambio de fluidos y mejorando la expulsión de los desechos musculares como el **Ácido Láctico**, que se forma en los

músculos durante e inmediatamente después de un ejercicio duro. Los fluidos oxigenados ricos en nutrientes son entonces absorbidos con mas facilidad. Esta función normaliza el metabolismo del tejido y facilita su recuperación después de un entrenamiento o en competición.

EFFECTOS ANALGÉSICOS

Su acción calmante y analgésica viene dada mediante actos reflejos que afectan al sistema nervioso central o esto causa la liberación de **endorfinas** que anulan las sensaciones de dolor en el cerebro. El estímulo de los mecanos receptores **mediante el masaje se ha demostrado que alivia el dolor y la tensión muscular.**

Como conclusión el masaje aumenta la tonificación, la contractilidad y la temperatura y por la acción que tiene sobre el sistema nervioso central, el masaje anestesia o por el contrario activa. También mejora la nutrición celular y por la acción refleja aumenta la actividad de los órganos que interviene.



MASAJE ACTIVADOR O PRE ESFUERZO

El objetivo de este masaje es el de estimular los distintos tejidos, facilitar el calentamiento muscular, articular y estimular al sistema nervioso periférico y por ende el Sistema Nervioso Central, pero sin producir gasto cardíaco ni pulmonar, es por eso que se lo denomina como una actividad de **CALENTAMIENTO PASIVO.**

Por consiguiente retrasa la aparición de la fatiga en los esfuerzos de larga duración, permite esfuerzos rápidos y bruscos aminorando posibilidades de accidentes y crea una intensa necesidad de acción.

Todo este trabajo va a contribuir a un mejor rendimiento del deportista.

ESTE MASAJE COMPRENDE LAS SIGUIENTES ZONAS:

- 1- PIEL
- 2- ARTICULACIONES
- 3- TENDONES
- 4- MÚSCULOS

Efectos:

1- MASAJE ESTIMULANTE DE LA PIEL

Con esta ligera estimulación de la piel se obtiene:

- Aceleración de la circulación periférica
- Vasodilatación por liberar histamina
- Aumento de la temperatura corporal
- Aumento de la excitabilidad nerviosa al actuar sobre nervios vasculares y las terminaciones libres que se encuentran en la dermis

2- MASAJE ESTIMULANTE ARTICULAR

Las articulaciones condicionan el movimiento. Gracias a su movilidad, permiten a los músculos (órganos activos del movimiento) actuar sobre los huesos (órganos pasivos del movimiento).

3 - MASAJE TENDINOSO

El masaje estimulante de tendones se realiza con el objeto de:

- Calentar los tejidos

MASAJISTA – ESCUELAS AMICI

- Actuar sobre los receptores tendinosos
- Aumentar la pobre irrigación tendinosa

4- MASAJES ESTIMULANTE MUSCULAR

El músculo está formado por fibras de distinto tipo (fibras rápidas y lentas). Contiene también una rica irrigación como así también una rica inervación sensitiva y motora.

CARACTERÍSTICAS GENERALES:

- Ritmo: **Irregular**
- Velocidad: **Semi-rápido a rápido**
- Intensidad: **Leve**

Tiempo: **Breve**. En general este masaje es breve y oscila entre 5 a 15 minutos, dependiendo de los grupos musculares que abarque.

MANIOBRAS EN GENERAL:

- Afloramientos y fricciones rápidas
- Amasamiento superficial y rápido
- Percusiones
- Movimientos de vaivén

POSICIONES DEL RECEPTOR:

- Decúbito ventral
- Decúbito lateral
- Decúbito dorsal
- Sedestación

MANIOBRAS DEL MASAJE PRE-ACTIVIDAD

1- MASAJE

- MASAJE ARTICULAR

- Fricciones
- Percusiones con la yema de los dedos
- Seguimiento con la yema de los dedos

- MASAJE DE TENDÓN

- Fricciones
- Percusiones
- Amasamiento con los pulgares sobre el tendón (compresiones en S)

- MASAJE SOBRE EL MÚSCULO

- Fricciones
- Percusión – pellizcos
- Percusiones
- Movimientos de oscilación

2- MOVILIZACIONES PASIVAS RÁPIDAS

- Realizar los movimientos articulares de manera asistida en un tiempo menor a los 10 segundos, con una velocidad rápida y con un rango de movimiento corto sin llegar al límite articular

3- ESTIRAMIENTOS

- Estirar cada grupo muscular en un tiempo menor a los 10 segundos

MASAJES POST ESFUERZO

Después de una jornada intensa de actividad física, debe restablecerse la concentración plasmática de mioglobina, hormonas y enzimas, así como el índice metabólico. Se produce entonces una restitución de la homeostasia. El masaje, modestamente ayuda por medio del transporte mecánico de los distintos fluidos a la recuperación de los distintos tejidos.

El masaje puede utilizarse para fomentar la sensación de bienestar, la relajación, o sea, la eliminación de fatiga.

Es el tratamiento inmediato y de forma LOCAL lo cual permite aproximar las sesiones de entrenamiento.

Este masaje permite el drenaje y eliminación de los desechos por la piel, riñón, pulmones. Pero esta eliminación requiere cierto tiempo.

Abrevia considerablemente el trabajo natural de eliminación al ayudar a drenar las sustancias de desecho por el sistema linfo-venoso.

DOS TIPOS DE MASAJES POST DEPORTIVOS:

Se divide en masaje directo a la actividad física y el que se realiza pasadas unas 12 a 24 horas después de la competición o máximo esfuerzo.

MASAJE OVAL

Este es el tratamiento inmediato a la finalización de la competición o máximo esfuerzo.

Tiene por objeto eliminar sustancias creadas por fatiga:

Comprende afloramientos en ambos sentidos “Centrífugo – Centrípeto, ó mixto”.

En sentido CENTRÍFUGO o “caudal, en dirección a la periferia“ los efectos calmantes se logran a nivel del Sistema Nervioso actuando sobre las terminaciones libres (en dermis).

En sentido CENTRÍPETO o “en dirección al corazón” el masaje es descongestivo, debido a que esta maniobra actúa sobre los nervios vasculares (a nivel de dermis).

Tiempo del masaje: 5 minutos en cada sentido.

MANIOBRAS: Afloramientos

Luego del masaje se recomienda un baño con agua caliente.

1ª Baño: 10´ de agua caliente aprox. 38º

2ª Baño: 2´ de agua fría o natural.

MASAJE POST ESFUERZO

Indicado a partir de las 12/24 hs posterior a la actividad física

ANTES DEL MASAJE:

Termoterapia: - Sauna, Baño Turco o finlandés

Hidroterapia: - Agua caliente a 38º

Recomendado para bajar el hipertono y para el recambio de líquidos

MASAJE

- 1- Fricciones ascendentes que aumentan en profundidad
- 2- Bombeo, del tobillo al muslo, alternar las manos con apoyo creciente y ascendente
- 3- Presiones sostenidas contar hasta 5 para presionar y hasta 5 para descomprimir, dirección ascendente.
- 4- Fricciones ascendentes
- 5- Oscilación, maniobras relajantes

TIEMPO: 20 a 30 minutos

DESPUÉS DEL MASAJE:

- Movimientos articulares pasivos: 15 min.
- Elongaciones: 30 min.
- Ejercicios de relajación: 20 min.

CONTRACTURAS

Es un estado de alta resistencia al estiramiento pasivo o resistido de un músculo o grupo muscular. Es un estado de contracción muscular involuntaria, dolorosa y duradera que cursa con limitación de la función muscular.

En todo el recorrido del músculo duele solo un sector, esa es la contractura. Puede clasificarse en aguda ó crónica.

Causas:

- Por traumatismo
- Frío
- Sobreestiramiento brusco
- Sobreentrenamiento
- Neurogénica (ej. tortícolis)
- Malas posturas
- Patologías de columnas crónicas
- Estrés

Síntomas:

- Dolor al movimiento pasivo – resistido
- Dolor a la palpación superficial o profunda
- Aumento del tono muscular (tetanización, superficie contraída, del músculo, contracción importante y permanente)
- Limitación de la función muscular (contracción, estiramiento)
- Hiperemia e hipertermia local

OBJETIVOS DEL MASAJE

- Disminuir el dolor
- Disminuir el hipertono
- Mejorar la irrigación
- Mejorar la nutrición del músculo
- Disminuir la inflamación

Desarrollo del masaje

- a- Tratamiento térmico
- b- Masaje
- c- Movilidad articular
- d- Estiramientos

Tiempo total del tratamiento: 20 a 30 min.

Este tratamiento se puede repetir con un lapso mínimo de 8 a 12 hs de descanso.

Si la contractura es liviana una vez por día, cada 2 ó 3 días, etc.

a- TRATAMIENTOS TÉRMICOS

Tanto el frío como el calor cumplen una función importante en la recuperación de la contractura.

EFFECTOS FISIOLÓGICOS DEL FRÍO

- Disminución de la contracción muscular
- Disminución de la inflamación (efecto antihistamínico)
- Disminución del dolor

El frío se aplica con bolsa de hielo de modo intervalado haciendo fricciones suaves, 5 a 10 min.

Se aconseja este tratamiento cuando la contractura es por: sobreentrenamiento, sobreestiramiento o por traumatismo.

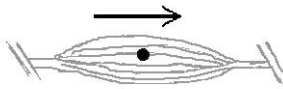
EFFECTOS FISIOLÓGICOS DEL CALOR

- Aumenta la circulación venoso arterial y por ende hay mayor aporte de oxígeno
- Produce la apertura de las ramas de conexión de nuevos capilares
- Disminución de la contracción muscular
- Disminución del dolor

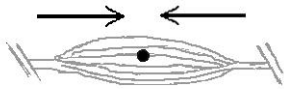
El calor se aplica con bolsa (de agua o arena caliente), con lámpara o secador de pelo, durante 10 o 15 min.

b- MASAJES

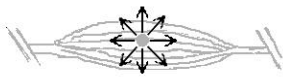
MANIOBRAS:



1- Afloramientos, sentido:
Origen - inserción para bajar el tono



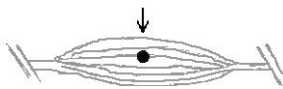
2- Fricciones de los extremos al centro sin llegar al punto de dolor.
Aporta sangre al centro, distiende los tendones



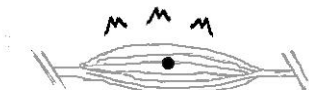
3- Fricciones del borde del centro del dolor hacia afuera



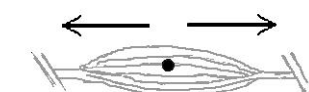
4- Movimientos espiralados desde el centro de la contractura hacia fuera en sentido de las agujas del reloj



5- Presiones en el centro de la contractura 30” de presión por 10” de intervalo. Lento, intensidad creciente



6- Vibraciones en todo el músculo en especial en la contractura



7- Fricciones del centro del dolor hacia los extremos

REPETIR CADA MANIOBRA DE 5 A 10 VECES

Identificado el músculo contracturado y/o grupo muscular comprometido se realizan los:

c- MOVIMIENTOS ARTICULARES

d- ESTIRAMIENTOS Y ELONGACIÓN

Pasivos, asistidos y lentos.