



¿UN MASAJITO?

## Técnicas de fisioterapia para aliviar el dolor.

CUALQUIERA DE NOSOTROS SE SABE  
CALMAR -EN MAYOR O MENOR MEDIDA-  
ALGÚN PEQUEÑO MAL MUSCULAR.  
LECCIONES PROFESIONALES PARA LLEVAR  
LA AUTOTERAPIA UN PASO MÁS ALLÁ.

por **Marta del Valle**



**T**eletrabajo suele equivaler a pasarse el día sentado frente a un portátil en la mesa de la cocina o del comedor. “Muy mal”, que dirían los expertos en riesgos laborales. “Las sillas de casa no están concebidas para pasar tantas horas en la misma posición. Tampoco la altura de esas mesas se diseñó para escribir. Es normal acabar con la zona alta de la espalda o las lumbares cargadas”, explica Carmen Sanz Bando, fisioterapeuta y directora de Fisioterapia Bando. Cuánto echa de menos a su fisio en estas situaciones, ¿verdad? “Hay que recordar que sí atendemos urgencias y todos asisten por videoconsulta”, aclara Pablo Herrera, vicedecano del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (Cpfc). Y que curar no es masajear: “Los fisioterapeutas no solo te tratan cuando te tocan. Mucha gente piensa que es eso lo que cura, pero no es así. Tocar solo inhibe el dolor. Para conseguir una curación hay que realizar trabajo físico que, todo sea dicho de paso, no es terreno exclusivo de los entrenadores. La diferencia es que ellos utilizan el ejercicio para mejorar el rendimiento, y nosotros para tratar una patología. En el corto plazo, la terapia manual funciona bien, pero en el medio-largo debemos trabajar con el fortalecimiento”.

Yendo a lo práctico: ¿cuáles serían las indicaciones que nos daría nuestro fisio de cabecera para aliviar el fastidio, respetando el confinamiento? “Lo primero que hay que saber es que hay que trabajar con molestia pero sin dolor, que es una señal de alarma que puede empeorar la situación. En el organismo tenemos unos neuroreceptores que se activan con la presión, con la temperatura o con cambios químicos. Y dependiendo de la intensidad de estos estímulos, se activan en mayor o menor medida. Estos envían una señal a la médula que termina en el cerebro, que, si la detecta como una amenaza [por muy intensa], aumenta el dolor. Si no, lo disminuye. Es sobre lo que se basa la técnica de punto gatillo que utilizamos en fisioterapia: sabemos que solo con tocar, emitimos una señal que tendrá una consecuencia”. Y así, en conversación telefónica, me invita a hacer la prueba: “Presiona sobre el típico punto del codo con una intensidad moderada, insisto: que moleste pero no duela. En cuanto pasen unos treinta segundos verás que la moles-

tía va desapareciendo... El cerebro la detecta como no peligrosa y la va reduciendo. Al repetirlo, se desvanece gradualmente. Temporalmente, claro. Si hay una lesión de verdad tenemos que acompañar esta técnica con un ejercicio que será el que realmente cure”. Así se aplica según donde esté el malestar.

**En el cuello.** En la base del cráneo hay varios puntos gatillo. ¿Dónde exactamente? “Hay varias teorías sobre cómo están dispuestos en el organismo, pero nosotros defendemos que los tienes que localizar tú. Es ese punto en el que tocas y molesta”, continúa Herrera, “una vez localizados, coge dos pelotas de tenis y mételas en un calcetín. Haz un nudo para que no se salgan. Túmbate boca arriba sobre una superficie semiblanda. Como en una alfombra o esterilla de yoga, en la cama no. Coloca la base del cráneo entre las dos pelotas y masajea los puntos gatillo mientras respiras profundamente y en calma. Es una técnica estupenda de relajación. Solo acuérdate de levantarte despacio cuando termines. En general, con cualquier cosa que hagas que tenga que ver con el cuello”, advierte.

**En los hombros.** “En esta zona es muy importante la movilidad, así que lo mejor es hacer presión con movilización. Aprieta con el pulgar en el punto gatillo que hay entre el hombro y el cuello y, al mismo tiempo, haz movimientos circulares adelante y atrás con el hombro. No hay que levantar el brazo, solo el hombro. Después vendría bien hacer unos estiramientos”.

**En cualquier parte.** Para aliviar la tensión muscular, en general, el experto recomienda la Relajación Progresiva de Jacobson, una técnica de contracción-relajación que puede aplicarse a cualquier músculo. “Por ejemplo, si tengo tensión en las manos de teclear todo el día, las contraería con mucha fuerza para después liberarlas. Tomando conciencia de cuánto se relajan, de cómo cambia la tensión. En el cuello es igual pero contrayendo primero un lado y luego el otro. Con la mandíbula funciona muy bien. La aprietas muy fuerte durante cinco segundos y consigues relajar los maseteros [los que marcan el perfil mandibular], que, parece mentira, se tensionan a menudo y provocan muchas molestias”.

#### ¿PIERNAS HINCHADAS?

Lo sentimos, no puede darse a sí mismo un drenaje linfático. “Es complicado, muy superficial y sutil, son secuencias concretas... El sistema linfático está justo bajo la piel y cuando presionas más fuerte de lo que debes, ya estás tratando los músculos. Lo mejor es moverse. En la oficina entre que vas a por un café, a hablar con alguien, a la impresora... Pero, en casa, no lo haces ni para tener una reunión. Hay que levantarse y hacer algún ejercicio cada hora, unas sentadillas...”.