

El masaje deportivo. Teoría y práctica

Licenciado en Educación Física.
Profesor de Educación Física en Educación Secundaria.
(España)

Francisco José Castro Blanco
fran2791@hotmail.com

Resumen

En la competición deportiva se estudian y utilizan todos los medios válidos para mejorar los resultados de los deportistas. El masaje deportivo es un método reconocido de eliminación de fatiga y prevención de lesiones. Su implantación en el deporte profesional es elevada y progresa en el aficionado por sus bondades en la recuperación física. Existen diferentes tipos, según el momento de aplicación y sus características, que en todo caso persiguen el estado óptimo del deportista. Tras la aparición de una lesión es también un método efectivo para volver a la competición en un plazo breve con el tono muscular adecuado.

Palabras clave: Masaje. Deporte. Competición.

Abstract

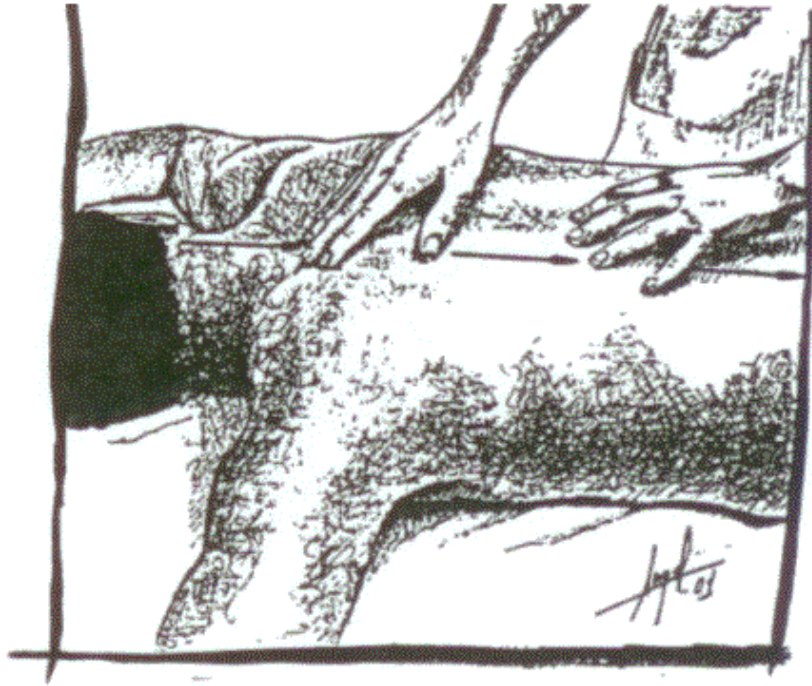
In sports competition we can consider and use all valid means to improve sportsman achievements. Sports massage is a very well know method to eliminate tiredness and to prevent injuries. It's highly used in professional sport and it makes progress in the amateur due to its benefits in physical recovery. There are different classes, depending on the moment of application and on its features, which aim at achievement of the sportsman peak condition. After an injury it's an effective method to get back to competition in a short time with the appropriate muscular tone.

Keywords: Massage. Sport. Competition.

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 122 - Julio de 2008

Introducción

El deporte implica superación y como tal una exigencia física para conseguir la victoria o mejorar nuestra marca. Buscar los límites de nuestra capacidad ocasiona un desgaste que puede repercutir en el rendimiento o en la salud del deportista. Con el masaje favorecemos que la fatiga se reduzca rápidamente, prevenimos lesiones y si éstas se producen acelera la recuperación. Es un medio para ayudar al deportista a alcanzar un nivel óptimo, cuidándolo al mismo tiempo.



El deporte se considera fuente de salud y su práctica se ha extendido entre la población pero tiene un componente intrínseco de esfuerzo, gasto de energía y riesgo de posibles lesiones. Con el masaje todo deportista puede tener a su disposición un método natural para cuidarse, recuperarse del esfuerzo y aumentar la capacidad de trabajo. No es propiedad del deporte de alto rendimiento. El/la deportista aficionado puede y debe beneficiarse de las virtudes del masaje deportivo para conseguir sus objetivos personales.

Un poco de historia

Posiblemente el masaje surgió como un método para aliviar el dolor tras las actividades diarias del hombre primitivo, caza, pesca, lucha, etc. Es por tanto el método curativo más antiguo.

Está presente en las grandes civilizaciones. En China los monjes de Shaolín utilizaban el masaje antes de luchar. En la India se utilizaba el masaje para disminuir la fatiga y solucionar lesiones de articulaciones. En Japón estaba incluido en la preparación de los luchadores de sumo.

En Grecia el masaje deportivo se vincula directamente con la educación física incluyendo masajes preparatorios y de recuperación. En Roma donde se preparaban los gladiadores, era parte de su entrenamiento y recuperación. Galeno intervino como médico de gladiadores y describió las técnicas de masaje que se utilizaban.

Ibn Sim médico de Asia Central del siglo X hablaba ya de masaje preparatorio para el ejercicio y masaje de recuperación o relajación realizado después de la práctica deportiva para eliminar toxinas de los músculos y reducir la fatiga. Tras una serie de altibajos en siglos posteriores se retoma el interés por el masaje a partir del Renacimiento. Ling (1776 -1859) impulsó de forma importante el masaje como preparación de la esgrima. Posteriormente el masaje juega un importante papel en el deporte soviético. Sarkisov Serazini (1887-1964) es considerado el fundador del masaje deportivo propiamente dicho. Debido al desarrollo del deporte, a partir de 1922 se realizan investigaciones guiadas por él para optimizar el rendimiento. En la actualidad se extiende su aplicación en el ámbito deportivo, tanto profesional como aficionado, y también se emplea en otras actividades como danza y expresión artística, incluso lo utilizan los astronautas en su preparación.

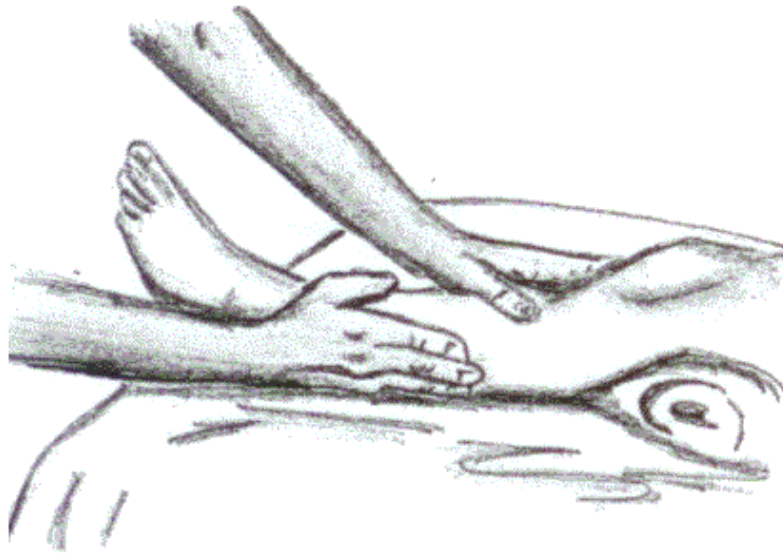
Efectos

- Puede aumentar y disminuir la sensibilidad, reducir el dolor.
- Regula el tono muscular.
- Aumenta el flujo sanguíneo.
- Aumenta el intercambio de gases.

- En relación al sistema nervioso el masaje puede relajar pero también estimula, depende de la técnica empleada.
- Elimina las células muertas de la piel, aumenta temperatura y flujo sanguíneo.
- Mejora la movilidad de las articulaciones.
- Disminuye la fatiga muscular.
- Favorece la eliminación de productos de desecho el organismo
- Aumenta la eliminación de orina.
- Favorece la actividad intestinal.
- Aumenta la oxigenación.
- Reduce el tiempo de recuperación.
- Relajación psíquica.

Manipulaciones que se emplean

- Frotación
Deslizamos las manos sobre la piel provocando afluencia de sangre en la superficie. Se trata de una maniobra muy relajante debido al amplio y uniforme contacto de nuestra mano sobre la piel.



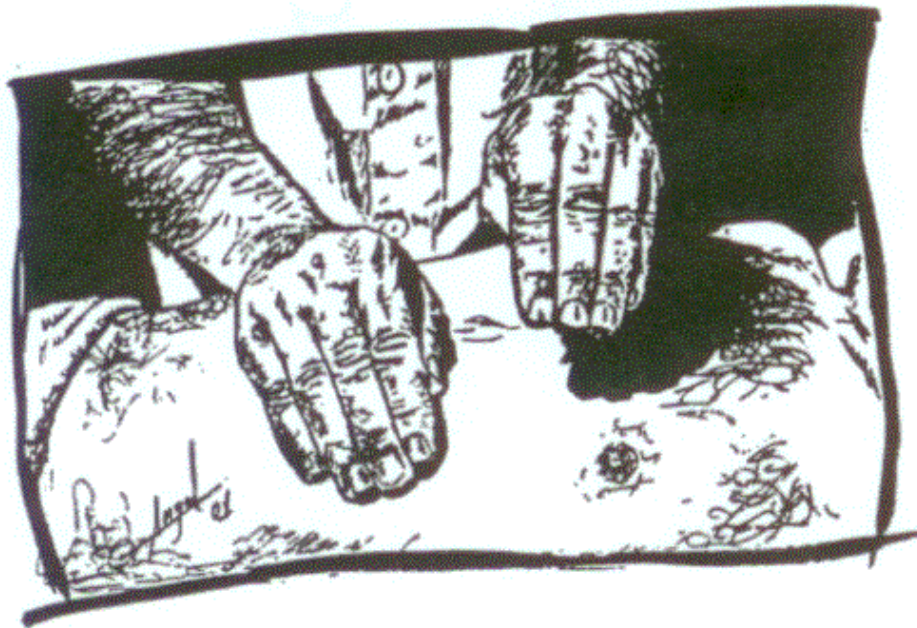
- Fricción
Las manos no se deslizan sobre la piel sino que es la piel la que se desliza sobre las estructuras situadas debajo mediante la presión de la mano y su movimiento. Estimula la circulación y permite eliminar adherencias. El masaje transverso profundo es una maniobra de fricción especial que evita que los tejidos de cicatriz de una lesión se adhieran a los sanos.



- Percusiones

Golpeteos realizados con diferentes partes de la mano que resultan sedantes con poca cadencia y estimulantes si aumentamos la velocidad.

Percusión: cóncavo sedante



Cubito radial: estimulante



- Presiones

Se trata de aplicar una presión con nuestras manos en una zona corporal transmitiendo una sensación reconfortante y al mismo tiempo apretando el músculo provocamos que entre sangre nueva en él.



- Amasamientos

Se estruja y retuerce el músculo para eliminar productos de desecho en profundidad. Es una maniobra fundamental para eliminar la fatiga muscular.



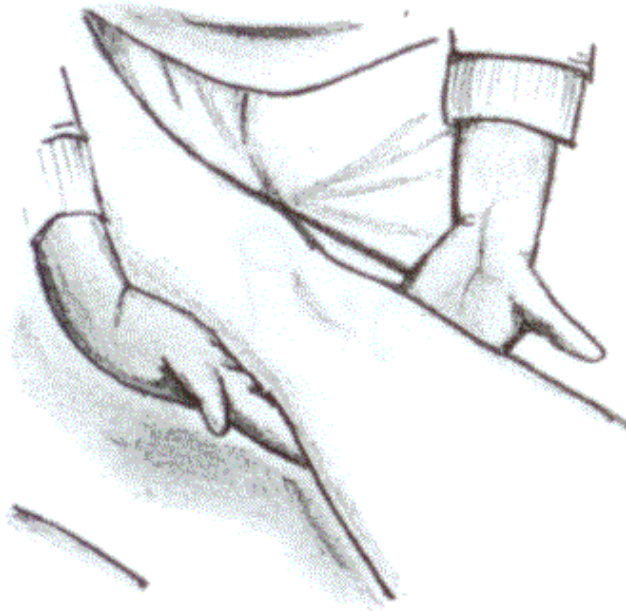
- Vibración

Se realiza con una contracción de los músculos del brazo que transmite un cierto temblor a nuestra mano y a la masa muscular del deportista. Es una maniobra muy sedante.



- Drenaje venoso y linfático

Se utilizan movimientos muy suaves y lentos para favorecer el paso de la linfa a los ganglios linfáticos y así eliminar productos de desecho.



Tipos de masaje deportivo

Podemos distinguir varios tipos

- De calentamiento

Es un masaje estimulante previo a la competición o el entreno, a una cadencia más bien rápida para activar la circulación y calentar los músculos. Mejora la elasticidad muscular y previene lesiones musculares.

El masaje es un método de calentamiento pasivo. Es interesante ya que permite reducir el gasto de energía que emplea el deportista en un calentamiento activo.

Se busca aumentar la circulación y la temperatura y se manipularán especialmente los grupos musculares que van a intervenir preferentemente en la actividad posterior. Es interesante en condiciones de frío o en deportistas que recientemente han superado una lesión muscular, aplicar con el masaje algún ungüento que proporcione calor (lo cual hay que probar antes en un entrenamiento por si existe reacción adversa o alérgica).

La velocidad de maniobra será más o menos rápida y la profundidad media. Friccionaremos también las articulaciones porque el masaje estimula la producción de líquido sinovial, nutriente de las articulaciones, de tal forma que si existe una sobrecarga en la misma con el masaje aumentamos el flujo de sangre y linfa favoreciendo el restablecimiento de su función normal.

El tiempo empleado en el masaje de calentamiento varía entre 5 y 30 minutos, Biriukov (1998:188). Este masaje influye en el sistema nervioso: aumenta la velocidad de respuesta motora.

El masaje de calentamiento es efectivo si se realiza el entreno o competición en los 10 minutos siguientes.

Las maniobras empleadas serán:

- ✦ Frotación
- ✦ Amasamiento
- ✦ Percusiones

Objetivos

Preparación física y psíquica de nuestro cuerpo para ese esfuerzo.

Aumenta la amplitud de movimiento de las articulaciones

Mejora la oxigenación muscular

- Durante la competición

Se suele utilizar en el descanso de un partido o entre pausas de eliminatorias. Nos permite recuperar los músculos sobrecargados, disminuir la fatiga y mantener en buen estado los músculos. Además permite que no se enfríe el deportista en el intervalo entre pruebas.

Objetivos

Relajación psíquica

Mantener músculos en buen estado.

Maniobras que se utilizan:

- ❖ Percusiones suaves
- ❖ Vibraciones
- ❖ Amasamientos suaves
- ❖ Estiramientos

- Después de la competición (recuperación)

El masaje incrementa la reabsorción de toxinas, favorece el retorno venoso y la difusión del ácido láctico al sistema linfático. Elimina la fatiga y relaja al deportista. Es un masaje general pero que trabaja especialmente los músculos sobrecargados. Favorece una vuelta al trabajo rápida al acelerar la recuperación muscular. Es un masaje lento a profundidad media alta.

Maniobras que se utilizan:

Drenaje venoso y linfático

- ❖ Amasamientos
- ❖ Fricciones
- ❖ Presiones
- ❖ Vibración

- Masaje de entrenamiento

Debido a las largas sesiones de entreno en tiempo o en número que hoy en día se realizan, es imprescindible para mantener en buen estado la musculatura.

Se puede realizar antes del entrenamiento, después o en ambos casos. Se utilizarán preferentemente fricciones y amasamientos prestando especial atención a posibles puntos dolorosos.

Maniobras utilizadas

- ❖ Frotación
- ❖ Amasamientos
- ❖ Percusiones
- ❖ Vibración
- ❖ Fricción



- Como parte de la rehabilitación de una lesión

Se utiliza preferentemente para mejorar el tono muscular y aumentar la circulación en la zona.

Maniobras utilizadas:

- ❖ Frotación
- ❖ Fricción
- ❖ Amasamiento
- ❖ Percusión

Aplicación del masaje deportivo en las lesiones deportivas más frecuentes

Por su utilidad en el masaje deportivo general comentaremos una de las técnicas más empleadas:

Masaje Transverso Profundo de Ciriax

Se trata de una fricción transversal a las fibras musculares en el punto exacto de la lesión. Es un masaje que provoca cierto dolor al principio de ser efectuado pero produce analgesia pasados pocos minutos. Se trata de friccionar con el dedo sobre la piel para despegar adherencias. Como se realiza transversalmente se friccionan los tejidos sobre sí mismos.

Provoca hiperemia, acelera la cicatrización y evita adherencias

Habitualmente se realiza colocando nuestro dedo índice sobre el medio para realizar la fricción.



Indicaciones:

En lesiones agudas se realiza no más de 5 minutos y si son crónicas 15-20 minutos.

Es útil en caso de esguinces benignos, secuelas de esguinces, tendinitis, contracturas, elongaciones musculares, pequeñas roturas fibrilares.

En cuanto a las lesiones musculares, en general, señalar que debe efectuarse primero un masaje de preparación en la zona superior a la lesionada. Esto crea una situación favorable para los reflujos de sangre y linfa de dicha zona, para que se eliminen más fácilmente, Biriukov (1998:247).

- Hematoma por contusión

El masaje se emplea después de otras medidas fisioterápicas en la lesión como frío, vendaje, inmovilización, reposo, elevación. Al cuarto día más o menos realizaremos maniobras de masaje suave a distancia del lugar de la lesión acercándonos progresivamente. A partir del día 7º aproximadamente después de la lesión es útil el masaje transversal profundo para eliminar posibles adherencias.

- Contractura

Es el músculo que se ha endurecido con lo que se reduce su elasticidad y provoca dolor en el deportista. Suele producirse por una sobrecarga de trabajo. Con el masaje debe desaparecer en 3 días aunque debemos actuar con prudencia ya que una contractura puede esconder una lesión más grave.

Maniobras a realizar:

- ✦ Presión deslizante
- ✦ Presión local amasamiento
- ✦ Vibraciones
- ✦ Primero realizaremos un masaje de la zona superior a la lesionada

- Calambre

Rigidez muscular que sucede de forma repentina durante la actividad física. La causa puede ser sobrecarga o fatiga; el músculo permanece contraído. Habitualmente sucede en los músculos gemelos e isquiotibiales.

Pasos a seguir:

Durante la práctica de forma paulatina reducir la contracción y aplicar un masaje que elimine toxinas de los músculos. Si se produce la lesión en un deporte colectivo y el jugador/a debe estar poco tiempo fuera del juego para no perjudicar a sus compañeros/as se masajea 3-4 minutos para después de la competición tratarlo en profundidad. Las manipulaciones se realizan a nivel profundo y con ungüento rubefaciente para que mantenga

en la zona una vasodilatación constante y facilite la expulsión de toxinas.

Maniobras a realizar:

- ✧ Fricción
 - ✧ Vaciado venoso
 - ✧ Amasamientos
 - ✧ Compresión
-
- **Rotura fibrilar y elongaciones musculares**
Roturas fibrilares
Masaje muy suave para evacuar hematoma
Masaje transverso profundo de Cyriax en la zona afectada desde el primer momento si la rotura es pequeña.
Precaución.
 - **Esguinces**
Primero un masaje por encima de la zona lesionada., Si es un esguince de tobillo, se masajea la pierna y progresivamente nos acercamos a la zona lesionada. A partir del tercer o cuarto día podemos aplicarlo en la zona lesionada (dependiendo de la gravedad). Dependiendo de la gravedad se podría en algunos casos aplicar técnica de Cyriax desde el primer momento. Precaución.
 - **Tendinitis**
Inflamación del tendón normalmente por sobrecarga.
Se emplea la técnica de Cyriax para evitar adherencias previo descanso.
 - **Distensión de ligamentos**
Sobreestiramiento de un ligamento.
Es frecuente en los deportistas en diferentes articulaciones: tobillo, muñeca, rodilla, dedos...
Se utiliza la técnica de Cyriax en fase aguda. Posteriormente un masaje al cabo de 2 días regulando bien la presión, sin provocar dolor y primero el masaje se realiza por encima de la articulación y la zona que este lesionada si es en el tobillo se trabaja en la pierna, rodilla, muslo en la articulación de la muñeca, el antebrazo, etc.

Bibliografía

- BIRIUKOV, A (1998): Masaje deportivo. Paidotribo. Barcelona.
- GARCÍA GARCÉS, E, E; SECO CALVO, J (2001): Masaje deportivo. Gymnos. Madrid.
- GARRIDO MONTAÑANA, R. (1987): Masaje y vida. Fausí. Barcelona.
- GENETY, J; BRUNET-GUEDJ, E. (1995): Traumatología del deporte. Hispano Europea. Barcelona.
- MONTIEL, V. (1991): Los masajes en el deporte. Tutor. Madrid.
- PLASENCIA, J. J. (2001): El nuevo libro del masaje para el cuerpo y las emociones. Integral. Madrid.
- SCHERRER, J (1991): La fatiga. Paidotribo. Barcelona
- VARIOS (1992): El arte del masaje. Integral. Barcelona
- VÁZQUEZ GALLEGO, J. (1993): El masaje terapéutico y deportivo. Mandala. Madrid.