

MASOTERAPIA PARA LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS DE MIEMBROS INFERIORES

MASSAGE THERAPY FOR MUSCULOSKELETAL INJURIES OF THE LOWER LIMBS

Isidro Fernández López PT, PhD.

isidrofe@ucm.es

Silvia Balaguer Gómez PT.

silvbala@ucm.es

Departamento de Fisioterapia
Universidad Complutense de Madrid

RESUMEN

Material docente de la asignatura de Procedimientos en Fisioterapia I. Grado en Fisioterapia de la Facultad de Enfermería, Fisioterapia y Podología de la Universidad Complutense de Madrid. En este material se describen diferentes aplicaciones de técnicas de masoterapia en lesiones musculoesqueléticas de miembros inferiores.

ABSTRACT

Teaching material for the course *Procedures in Physiotherapy I*, part of the Degree in Physiotherapy at the Faculty of Nursing, Physiotherapy and Podiatry of the Complutense University of Madrid. This material describes different applications of massage therapy techniques in musculoskeletal injuries of the lower limbs.

Tipo de documento: Materiales de enseñanza.

Palabras clave: masaje; terapia por masaje; manipulaciones musculoesqueléticas; liberación miofascial; lesiones de la pierna.

Palabras clave (otros idiomas): Massage; massage therapy; musculoskeletal manipulations; myofascial release; leg injuries.

MASOTERAPIA DE MIEMBROS INFERIORES

VALORACIÓN DEL RANGO DE MOVILIDAD ARTICULAR Y DE LAS CADENAS MIOFASCIALES

-Cadena posterior (L4-S2):

- Posterolateral (nervio peroneo).



- Posteromedial (nervio tibial).



-Cadena anterior (L1-L4):

- Anteromedial (nervio femoral -safeno- y nervio obturador).



- Anterolateral (nervio femoral y nervio cutáneo femoral lateral).



TÉCNICAS DE MASOTERAPIA DE LA CADENA MIOFASCIAL POSTERIOR DEL MIEMBRO INFERIOR

Maniobras específicas de masoterapia:

-Técnica de liberación miofascial de los ligamentos sacros.



-Test de valoración de la elasticidad del músculo piramidal y Técnica de inhibición.



-Técnica de inhibición del músculo poplíteo.



-Técnica de liberación miofascial de los tabiques intermusculares Isquiotibiales-aductores-cuádriceps-gemelos-sóleo.



-Técnica de liberación miofascial de atrapamientos del nervio tibial a nivel distal de la pierna y retromaleolar.

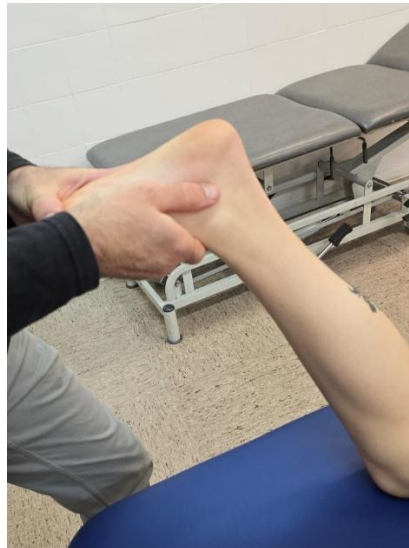


Protocolo general de tratamiento de masoterapia:

-Planta del pie.



-Tobillo y maléolos.



-Deslizamientos sobre tabiques intermusculares.

-Amasamiento en tríceps sural.



-Deslizamientos en región isquiotibial.



-Amasamientos en región isquiotibial y glútea.



-Balanceos a nivel del muslo.



-Percusión.



-Vibración.

TÉCNICAS DE MASOTERAPIA DE LA CADENA MIOFASCIAL ANTERIOR DEL MIEMBRO INFERIOR

Maniobras específicas de masoterapia:

-Bombeo del músculo psoas-ilíaco.



-Deslizamientos en la fascia lata.



-Técnica de liberación miofascial de los tabiques intermusculares de la membrana vastoconductora.



-Técnica de decoaptación tibioastragalina y bombeo en tracción.



Protocolo general de tratamiento de masoterapia:

-Planta y dedos del pie.



-Cápsula articular del tobillo.



-Deslizamientos sobre tabiques intermusculares tibiales, peroneos y en membrana vastoconductora (contacto con dedos, nudillos, puño...).



-Amasamiento del cuádriceps y aductores.



-Balanceos a nivel del muslo.



-Percusión.

-Vibración.

REFERENCIAS

- Donnelly J. Dolor y disfunción miofascial: el manual de los puntos gatillo. 3ªEd. Ovid technologies, 2019.
- Fritz S. Fundamentos del masaje terapéutico. Madrid: Ed. Elsevier Mosby 3ª ed., 2005.
- Myers TW. Vías anatómicas. Meridianos miofasciales para terapeutas manuales y del movimiento. Barcelona: Elsevier Churchill Livingstone 3ª ed., 2015.
- Torres M. Guía de Masoterapia para fisioterapeutas. Madrid: Ed. Médica Panamericana, 2006.
- Pilat A. Terapias miofasciales: inducción miofascial: aspectos teóricos y aplicaciones clínicas. McGraw-Hill/Interamericana de España; 2003.
- Dicke E, Teirich-Leube H, Lehmann G. Connective Tissue Massage: A Method of Reflex Therapy. 3rd ed. Healing Arts Press; 1978.
- Rasero Pedrero FJ. Manual del masaje del tejido conjuntivo (Bindegewebsmassage). @becedario; 2006.