

# MASOTERAPIA PARA LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS DE LA COLUMNA VERTEBRAL

## MASSAGE THERAPY FOR MUSCULOSKELETAL INJURIES OF THE SPINE

**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 la columna vertebral.

### 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 spine.

**Tipo de documento:** Materiales de enseñanza.

**Palabras clave:** masaje; terapia por masaje; manipulaciones musculoesqueléticas; liberación miofascial; lesiones de columna vertebral.

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

### INTRODUCCIÓN

Masaje es toda maniobra externa, realizada sobre los tejidos, con fines terapéuticos o no, realizada de manera manual o por medio de aparatos, con o sin la ayuda de productos (medios), y que conlleve una movilización o una estimulación metódica, mecánica o refleja, de dichos tejidos.

Entre las **indicaciones** más frecuentes del masaje se encuentran:

- Patología muscular (contracturas musculares, exceso o defectos de tono muscular, fatiga muscular, recuperación muscular, agujetas, preparación y recuperación deportiva, acortamientos musculares).
- Sistema circulatorio (aumenta el flujo sanguíneo hacia la zona tratada, favorece retorno venoso al corazón, facilita la distribución de oxígeno en los tejidos, se aumenta el número de capilares abiertos, disminuyendo la resistencia al flujo de sangre, lo que facilita la actividad del corazón disminuyendo la presión sanguínea).
- Circulación linfática (acelera la circulación linfática y su efecto de drenaje).
- Sistema nervioso (actúa sobre el sistema nervioso central y el periférico, puede activar el sn autónomo, disminuye el dolor).
- Sistema digestivo (activa el movimiento peristáltico del intestino y estómago, incrementa la secreción biliar y de las glándulas intestinales, resulta útil en algunos pacientes con estreñimiento).
- Sistema urinario (el masaje intensifica la eliminación de orina).

Como **contraindicaciones** absolutas se encuentran:

- Enfermedades que cursen con fiebre
- Inflamaciones y procesos supurativos
- Algunas enfermedades cutáneas generalizadas
- Trombosis venosa
- Miositis agudas y roturas de fibras musculares
- Osteomielitis
- Aneurismas
- Tumores
- Diagnóstico incierto
- Inmediatamente después o durante hemorragias de órganos internos

Como **contraindicaciones** relativas se encuentran:

- Embarazo en los tres primeros meses de gestación
- Hipotensión arterial
- Dolor importante en la zona
- Taquicardia
- Mala tolerancia del paciente
- Cánceres activos
- Fracturas, luxaciones o esguinces muy recientes

**Recomendaciones a la hora de la ejecución de las técnicas:**

- Ajustar la presión a la tolerancia del paciente.
- Aumentar la presión gradualmente conforme se vaya quitando restricciones más superficiales.
- Si el paciente presenta dolor incómodo a la presión conviene que el terapeuta aumente la base de contacto e la ejecución de la técnica y que gradúe la fuerza con la que presiona.
- Conviene que el terapeuta regule la altura de la camilla y que trabaje con movimientos que incluyan un desplazamiento de todo el cuerpo, prestando atención de colocar la columna recta y ajustar el centro de gravedad en función de la zona que se quiera tratar.

## MASOTERAPIA DE COLUMNA VERTEBRAL

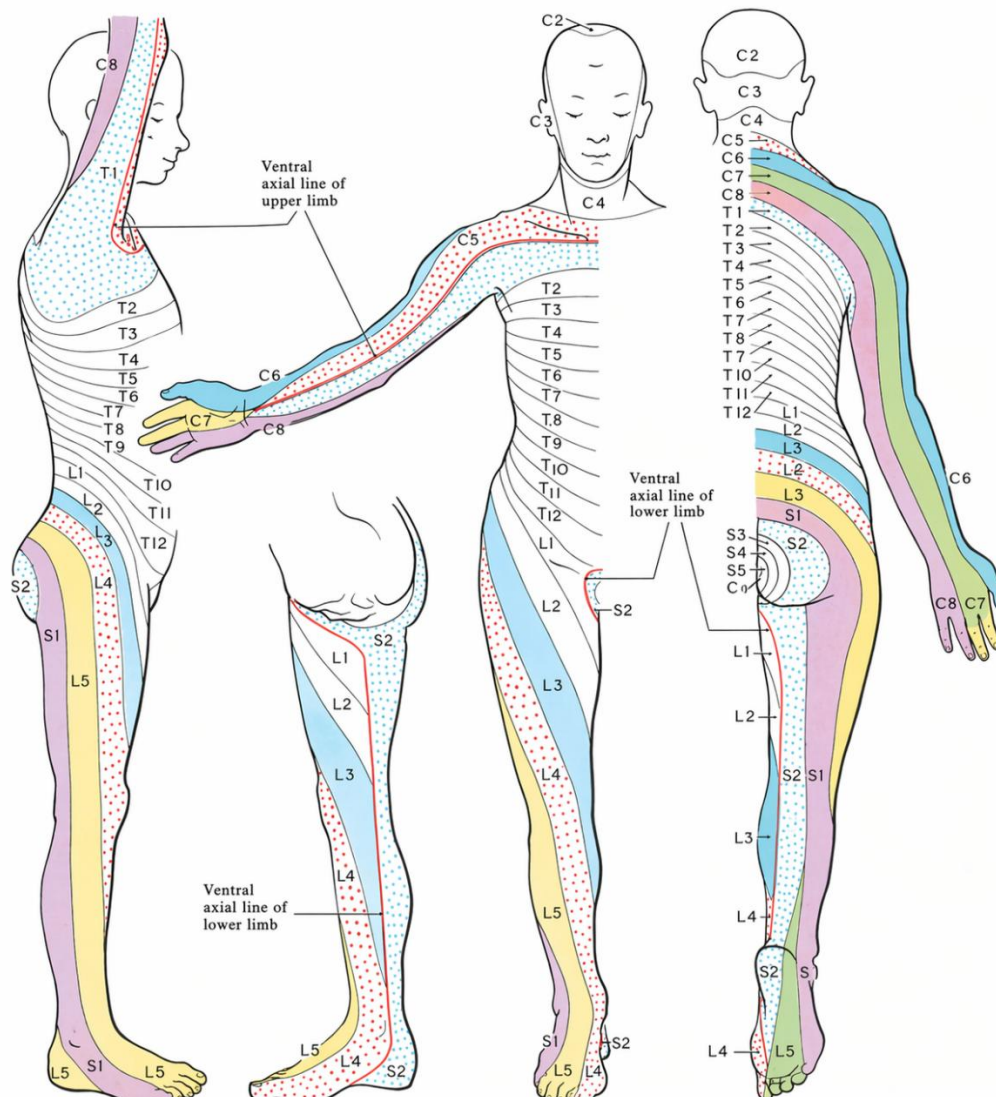
### EXPLORACIÓN DE METÁMERAS

#### Concepto de metámera:

-Una metámera es cada uno de los segmentos corporales repetidos que se disponen de forma seriada a lo largo del eje longitudinal del cuerpo. Viene determinado por la información nerviosa procedente de cada segmento medular.

-Cada metámera está formada por diversas partes según el tipo de tejido que inerva:

1. **DERMATOMA:** encargada de inervar la piel, tejido celular subcutáneo y la fascia subcutánea (**Existen 28 dermatomas en el organismo**).
2. **MIOTOMA** inerva la musculatura.
3. **ESCLEROTOMA:** inervación articular, ligamentosa y periostio.
4. **VISCEROTOMA:** inerva órganos o vísceras.
5. **ANGIOTOMA:** inervación vascular y linfática.



-Ciertas alteraciones viscerales/vegetativas se asocian a cambios palpables en el tejido conjuntivo subcutáneo (fascia superficial) en zonas corporales segmentarias, y que una estimulación mecánica específica de esas zonas puede modular:

- La respuesta del sistema nervioso somático,
- Reflejos del sistema nervioso autónomo.

**Exploración manual de la disfunción metamérica:**

-Valoración general de la movilidad de la columna vertebral y de los miembros superiores e inferiores.

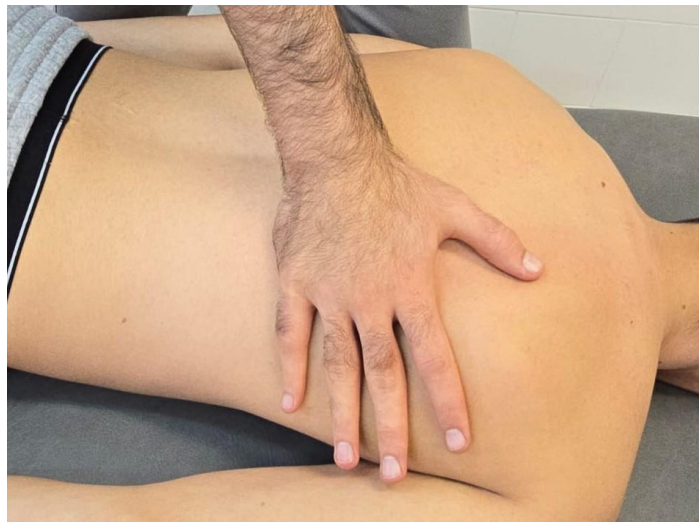
-Inspección de la piel (cambios de coloración, temperatura, sudoración, trofismo).

-Palpación específica del tejido conjuntivo: Sensación de “tirantez”, “cordones”, adherencias o cambios de deslizamiento piel-subcutáneo buscando signos de Facilitación metamérica:

- Palpación de las apófisis espinosas de las vértebras.
- Palpación de la musculatura paravertebral.



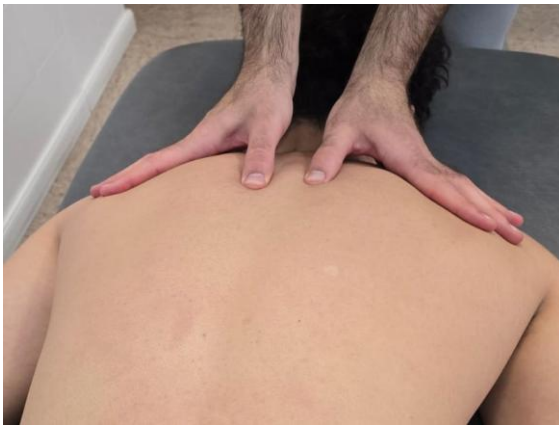
- Deslizamientos de la piel, movimiento en los planos subcutáneos. (Valoración del skin drag).



- Pinzado rodado/dermalgias.



- Pases longitudinales, con un enfoque diagnóstico, en la musculatura paravertebral comprobando fluidez en el deslizamiento, cambios de coloración...



-Reacciones del paciente durante la palpación: Dolor "cortante"/hipersensibilidad típica al traccionar la fascia superficial.

### TÉCNICAS DE MASOTERAPIA EN LA REGIÓN DORSAL Y LUMBAR

-Pases neuromusculares (paravertebrales, intercostales, crestas ilíacas...).



-Técnicas en "J".



-Fricciones transversales con movimiento de la articulación metacarpofalángica de los dedos en la musculatura paravertebral.



-Técnica de pinzado rodado.



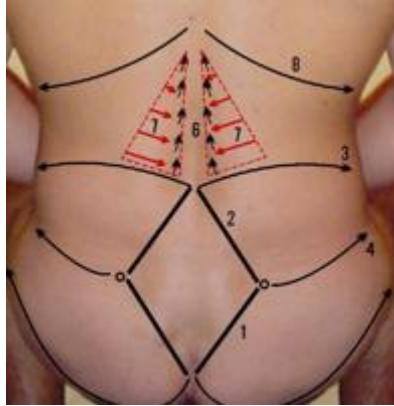
-Aplicación del método Cupping (ventosas).



-Técnica de liberación miofascial de manos cruzadas.



-Masaje reflejo de tejido conjuntivo en región lumbar.



- 1 y 2.- Rombo
- 3, 4 y 5.- Trazos de la pelvis
- 6.- Enganches de la columna
- 7.- Abanicos
- 8.- Subcostal



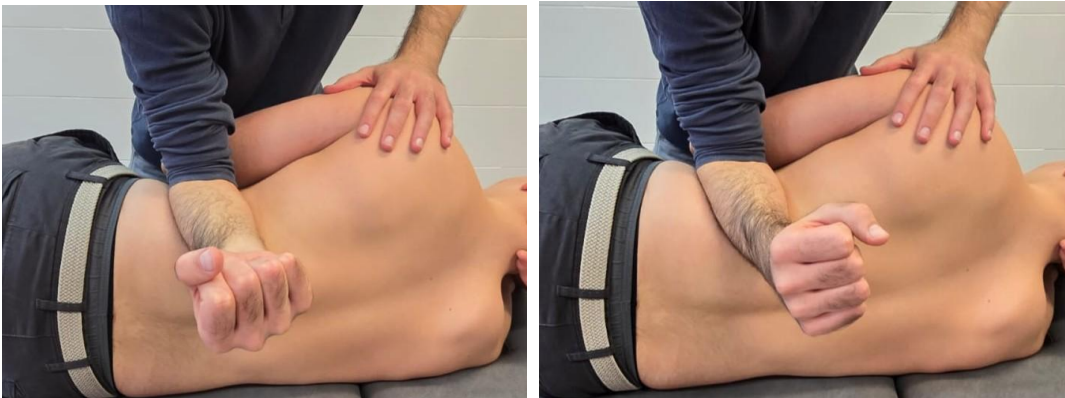
-Técnicas de inhibición del músculo diafragma.



-Bombeo del psoas-íliaco.



-Técnica de inhibición del músculo Cuadrado lumbar.



### **TÉCNICAS DE MASOTERAPIA EN LA REGIÓN CERVICAL**

-Técnica de inhibición suboccipital y del puente miodural.



-Técnicas de compresión isquémica para inhibición de puntos gatillo en musculatura cervical: esternocleidomastoideo, trapecios, escalenos.



### **Maniobras generales de masoterapia en columna vertebral:**

-Balanceo.



-Vibraciones.

-Percusiones.



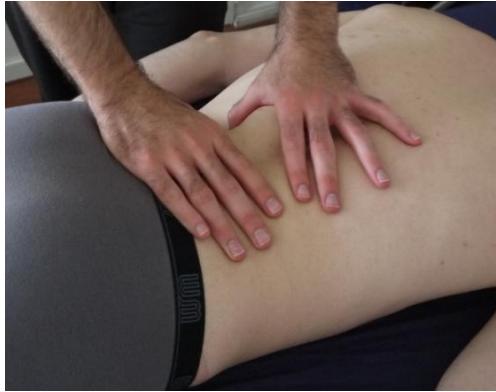
-Fricciones.



-Presiones.



-Bombeos.



-Roces (superficial, profundo).



-Amasamiento (palmar, nudillar, pulgar...).



## 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.