



Secretaría General para el Deporte
Instituto Andaluz del Deporte

DOCUMENTACIÓN

200606301

MASAJE Y DEPORTE

Masaje y deporte

ELSA ESTEBAN FERNÁNDEZ
Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Córdoba
6 y 7 de julio de 2006

JUSTIFICACIÓN E INTRODUCCIÓN

“Masaje y deporte” se inscribe dentro del área temática de Medicina Deportiva, sin que dicha inclusión confunda el objeto del curso, lejos del tratamiento terapéutico de patologías o afecciones del aparato locomotor en la práctica deportiva a través de la masoterapia, sino la aplicación como otros muchos recursos para la consecución de objetivos de cualquiera de los ámbitos laborales englobados en el mundo de la educación física y del deporte.

Entendemos ambos términos por separado, para posteriormente converger en idea global, con intención de interpretar adecuadamente los objetivos y contenidos del curso. Analizando los profesionales relacionados con la actividad física y el deporte, actualmente encontramos diversas titulaciones, cada una de las cuales tienen definidos sus ámbitos laborales:

- Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Diplomados en Magisterio. Especialidad de Educación Física.
- Técnico Superior en Animación y Actividades Físicas y Deportivas.
- Técnicos Deportivos de niveles I, II y III, y titulaciones federativas.
- Otros

De acuerdo con las anteriores titulaciones encontramos importantes y amplios ámbitos de trabajo donde pretendemos contextualizar el presente curso, como son:

- Docencia: Primaria, Secundaria y Bachiller, además de ciclos formativos y titulaciones privadas.
- Actividades físico-recreativas: actividades extraescolares, eventos deportivos, actividades en el medio natural, actividades recreativas, para la salud...
- Preparación física y entrenamiento deportivo: en instalaciones deportivas específicas, en equipos deportivos, a diferentes niveles de preparación u objetivos...

Por otro lado tenemos el concepto del masaje, entendiéndolo como recurso *sin finalidad terapéutica* que tenemos dentro del abanico de armas con las que contamos dentro del campo de la educación física, por ejemplo: estiramientos pasivos, activos asistidos, ejercicios para aumentar la movilidad, la fuerza, la resistencia, el equilibrio, con autocargas, cargas directas, ejercicios de relajación, de recuperación activa, pasiva... y el masaje. Fomentar el ampliar conocimientos que permitan en cualquiera de los ámbitos de trabajo antes descritos, para dar riqueza a nuestro ejercicio profesional, e incluso nuestra propia práctica deportiva, es el objeto del presente curso. Sin olvidar en ningún momento que existen los profesionales especialistas del masaje, donde la finalidad sí es terapéutica, y quienes igualmente se nutren de muchos de los recursos con los que los profesionales de la educación física trabajan; teniendo cada uno su ámbito de trabajo y competencias bien definidas, son sectores complementarios, paralelos en ocasiones, para colaborar, trabajar en equipo... y nunca entrometerse.

EFFECTOS FISIOLÓGICOS DEL MASAJE

Sobre la piel (primera estructura receptora de las maniobras manuales)

La acción mecánica de las manos se traduce en una vasodilatación activa e hiperemia local, que se van generalizando a nivel regional produciendo un aumento de la sangre circulante. Ambas van a originar un aumento de las funciones de piel, del músculo subyacente, mejoran la elasticidad y extensibilidad, aumenta la transpiración,

Masaje y deporte

aumenta la secreción sebácea y sudorípara al desobstruir los orificios excretores de salida y aumentar la acción protectora glandular y favorece la eliminación de sustancias de desecho acumuladas en la piel, así como la descamación.

Sobre el músculo normal (sano): recordando que el músculo está formado por miofibrillas perfectamente diferenciadas, de dos tipos, las de contracción lenta (alto contenido de hemoglobina, especializadas en la resistencia del músculo) y las de contracción rápida (alto contenido en ATP, especializadas en la rapidez y fuerza). Existe un tercer tipo, denominadas *intermedias*, capaces de adaptarse a las características de una y otra. La manipulación ejercida en la zona de tejido muscular estriado ocasiona una variación de tres propiedades básicas, el tono, la elasticidad y la contractilidad. La vasodilatación e hiperemia origina un aumento del nivel de saturación de oxígeno de sangre arterial, aumentando el contenido de hemoglobina y glóbulos rojos, con la consiguiente respuesta de drenaje con salida de catabolitos procedentes de la contracción muscular (ácido láctico).

Sobre el sistema nervioso central

Los efectos varían en función del grado de excitabilidad de los receptores periféricos, de la duración en intensidad del masaje, de las variaciones personales y sobre todo del tipo de maniobra. Así, maniobras superficiales y lentas disminuyen la excitabilidad del SNC y, por tanto, producen relajación y sedación en el paciente. Sin embargo, las percusiones a frecuencia elevada son maniobras conducentes a una hiperreactividad del SNC y, por lo mismo, son estimulantes para el tejido que las recibe (Cassar, 2001).

Sobre el sistema circulatorio

A nivel arterial favorecen un aumento del diámetro vascular (vasodilatación) y en consecuencia un aumento de la temperatura corporal, efecto muy necesario en el masaje precompetitivo, sobre todo si la temperatura ambiental es baja. Sobre el sistema venoso y linfático la respuesta es más lenta e indirecta, dependiendo sobre todo del efecto mecánico de la maniobra y de la posición del segmento corporal que recibe el masaje. Se puede considerar que los sistemas venoso y linfático refuerzan las acciones fisiológicas de devolver la sangre al corazón (Cassar, 2001) y eliminar sustancias de desecho (Biriukov, 1998).

Sobre el sistema muscular

Muchos de los efectos señalados anteriormente tienen influencia directa sobre el músculo, puesto que la fibra muscular está íntimamente relacionada funcionalmente con el sistema nervioso y circulatorio. Tanto la vasodilatación como la relajación neuromuscular van a provocar una disminución del tono muscular necesaria tras la práctica deportiva. Asimismo, se favorece la eliminación de detritos almacenados en la sarcómera, por efecto de la contracción muscular repetida, facilitando la regeneración de dicha sarcómera. Igualmente, en un músculo en reposo la activación nerviosa y vascular va a facilitar los cambios estructurales necesarios en la fibra muscular para optimizar su rendimiento en la práctica deportiva (mejora de flexibilidad, viscosidad elástica, etc.) (Arroyo y Esteban, 2003).

Masaje y deporte

Los efectos beneficiosos del masaje deportivo son bastante evidentes. La ausencia de estos beneficios se debe normalmente a su aplicación de forma inadecuada. Por ejemplo si intentamos realizar un masaje inmediatamente después de finalizar una competición, debido al estado de activación de la fibra muscular (excitación), se puede desencadenar una respuesta en forma de espasmo muscular.

La aplicación del mismo se realizará a través de las maniobras más oportunas en cada caso, y con la secuencia idónea para alcanzar los objetivos propuestos. Contemplaremos dichas maniobras como medio de aplicación, pero no como estudio específico de cada una de ellas, para no confundir la finalidad del curso. Igualmente entenderemos la necesidad, no de ejecutar correctamente como lo haría un profesional de la masoterapia, sino de adaptar nuestras manos o incluso objetos utilizados para lograr los beneficios que queremos conseguir.

Por ello, este enfoque lo haremos en la práctica, para que además cada alumno pueda aportar lo que considere en función de su experiencia y formación, para enriquecer el abanico de maniobras o maneras de aplicar el arte del masaje.

CONTRAINDICACIONES DEL MASAJE

Teniendo en cuenta que cualquier práctica de masoterapia que apliquemos no tendrá objeto curativo, no enumeraremos las indicaciones que no son de nuestra competencia, pero ya que podremos encontrar múltiples tipos de practicantes de ejercicio físico, sí haremos referencia a las contraindicaciones. Además, muchas de ellas son en sí mismas contraindicaciones para la práctica de ejercicio, o al menos requieren especial atención y adaptación.

Las contraindicaciones del masaje pueden ser de dos tipos (Vázquez y Solana, 2002):

a) Absolutas

- * Alteraciones hemorrágicas graves y fragilidad capilar.
- * Flebitis, trombosis, linfangitis.
- * Cardiopatías descompensadas.
- * Brotes reumáticos agudos (artritis reumatoide, gota).
- * Afecciones tumorales.
- * Diversas afecciones de la piel (infecciones, psoriasis).
- * Estados febriles.
- * Traumatismos agudos y heridas.
- * Fracturas sin consolidar.
- * Roturas musculares y tendinosas agudas.
- * Quemaduras.
- * Bursitis.
- * Miositis osificante.
- * Infección aguda: osteomielitis, artritis séptica, etc.
- * Tumoraciones o bultos no identificados (no diagnosticados).
- * Y en general cualquier enfermedad en fase evolutiva hacia la agravación.

b) Relativas

- * Embarazo (no dar masaje en abdomen).
- * Enfermedades reumáticas.
- * Hipertensión arterial muy severa.

Masaje y deporte

- * Taquicardia.
- * Cólicos.
- * Contusiones leves.
- * Reacciones cutáneas al masaje.
- * Zonas de hiper- o hipoestesia extensas.
- * Hemofilia en la que el paciente puede sangrar con facilidad.
- * Tratamientos con anticoagulantes.
- * Hipotensión arterial severa.
- * Masaje abdominal en casos de diarrea, hernias, cólicos agudos.
- * Intolerancia por aumento del dolor.
- * Otras enfermedades de la piel (sabañones, quemaduras).
- * Nunca se utiliza masaje sobre las fracturas hasta que éstas se hallen perfectamente consolidadas y el médico ordene el oportuno tratamiento.
- * En las luxaciones nunca se utiliza el masaje hasta que, una vez reducidas y retirados los oportunos sistemas de inmovilización, se comprueba la total reducción de las mismas.
- * No se debe aplicar masaje en las zonas de grandes paquetes vásculonerviosos (región inguinal, axila, rombo poplíteo, etc.).

BIBLIOGRAFÍA

- BIRIUKOV A. *Masaje Deportivo*. 3ª ed. Barcelona: Paidotribo; 1998.
- CASSAR M. *Manual de masaje terapéutico*. Madrid: McGraw-Hill; 2001.
- ARROYO M, ESTEBAN B. Masoterapia en el deporte. En: Feriche, B., y Delgado, M. *La preparación biológica en la formación integral del deportista*. Barcelona: Paidotribo; 2003.
- VÁZQUEZ J, SOLANA R. *Masaje Deportivo y lesiones en el deporte*. Jaén: Alcalá; 2002.