

CRIOMASAJE COMO MÉTODO DE RECUPERACIÓN MUSCULAR *POSTCOMPETICIÓN O POSTESFUERZO.*



Por: Roberto Coll, fisioterapeuta Mircasport

La masoterapia y la crioterapia constituyen dos recursos terapéuticos fundamentales dentro de la Fisioterapia deportiva para reducir el dolor, aliviar la contractura y mejorar la viscoelasticidad de los músculos implicados en un gesto deportivo. El masaje aplicado al sujeto deportista sano o lesionado tiene una temporalidad y, sobre todo, una indicación concreta sustentada por factores fisiológicos. La evolución actual de la fisioterapia deportiva, y en general de la fisioterapia, y el nivel de exigencia y de presión al que están sometidos todos los profesionales que se mueven dentro de la alta competición, entre los cuales está el fisioterapeuta, nos obliga a poseer un abanico de técnicas de fácil aplicación y de resultados inmediatos. Una de estas técnicas es el masaje con hielo mediante el cual podemos reducir los tiempos de recuperación muscular, lo que es de gran utilidad sobretodo en periodos de carga muy alta donde el tiempo que transcurre entre entrenamientos es menor de 24 horas.

- **Efectos del entrenamiento sobre la estructura miotendinosa.**

La superación de límites fisiológicos con fines deportivos conlleva la aparición de lesiones específicas que asientan sobre aquellas estructuras más solicitadas: músculos y tendones. Su correcto funcionamiento se basa en un equilibrio estable entre el aporte energético y el consumo de esta energía (metabolización) en la forma más ventajosa.

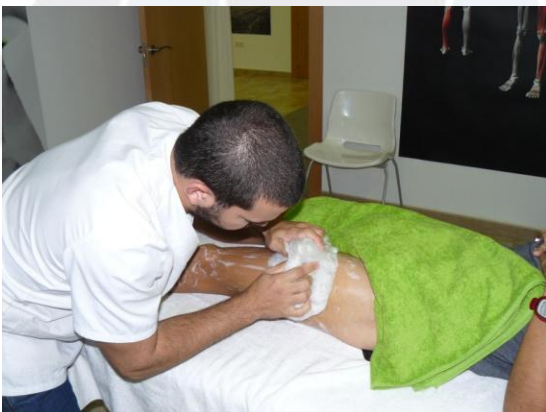
La metabolización de los principios energéticos aportados al sistema miotendinoso implica la necesidad de evacuar los catabolitos producidos a través de las vías de excreción ordinarias, siendo graves los efectos de cualquier mecanismo que retenga o interrumpa este hecho: el espasmo muscular tras un ejercicio intenso impide una correcta evacuación de catabolitos, anegando las fibras musculares de sustancias altamente irritantes (ácido láctico, derivados cálcicos...)

Pero la actividad física no sólo actúa en el ámbito químico, a nivel microscópico pueden detectarse lesiones de continuidad más o menos graves que implican la aparición de fenómenos inflamatorios de reparación tisular que siguen inexorablemente una evolución prefijada: inflamación, regeneración, remodelación, pudiendo abarcar entre 24 y 96 horas después de la actividad, según la gravedad de la lesión.

- **Objetivos.**

Sus objetivos serán fundamentalmente:

1. Realizar un drenaje de esos residuos catabólicos aparecidos tras el esfuerzo
2. Evitar o reducir los hipertonos y espasmos musculares. No hay que eliminar el hipertono, hay que controlarlo (eso se realizará con el masaje de descarga).
3. ENFRIAMIENTO TOTAL: reduciendo la inflamación local y combatiendo esas microrupturas de sarcómero descritas anteriormente.





En definitiva, se trata de una técnica de choque que aprovecha las maniobras de drenaje venoso de la masoterapia y la reducción de la inflamación de la crioterapia produciendo un bombeo constante (vasodilatación – vasoconstricción) que ayuda a eliminar rápidamente los productos de desecho del metabolismo muscular.



Aplicada al atletismo, esta técnica es sumamente efectiva en periodos de una alta carga de entrenamiento donde el esfuerzo es máximo, el acumulo de catabolitos es constante y la recuperación muscular apenas tiene tiempo para producirse.

Bibliografía.

- Lesiones deportivas: prevención y tratamiento. Peterson, L; Renström, P. (1989)
- Técnicas manuales. Masoterapia. Canamasas Ibáñez, F. Barcelona: Editorial Masson-Salvat. 1993
- Crioterapia. Knight, K.L. Barcelona Edicions Bellaterra. 1996