



LOS MASAJES DEPORTIVOS

Vazquez Gallego, Jesús.

*Jefe Servicio de Rehabilitación del
Hospital Xeral-Calde de Lugo*

El masaje, desde el punto de vista práctico, se define como “un conjunto de manipulaciones y/o maniobras con las manos del terapeuta y aplicadas al cuerpo humano, con unos objetivos, únicos o varios: preventivos, higiénicos, terapéuticos, rehabilitadores y psicológicos. Maniobras que han de ser realizadas de forma dosificada, metódica, ordenada y razonada”.

En el aspecto deportivo podemos asegurar que actualmente ya se conocen masajes específicos y modalidades propias según el tipo de actividad deportiva y momento de la misma.

Se entiende por **masaje deportivo** “la aplicación específica de diversas modalidades y técnicas manuales de masaje a la persona que realiza actividad físico-deportiva”, ya sea con fines preventivos, curativos o rehabilitativos.

Romper desconfianzas, conseguir la relajación del atleta, tener unos buenos conocimientos técnicos y unas manos hábiles y disciplinadas son elementos clave para lograr el éxito en masaje deportivo.

¿POR QUÉ SE APLICA MASAJE AL DEPORTISTA?

En numerosos textos de las antiguas culturas china, hindú, egipcia, griega y

romana, se pueden constatar la utilización, de manera habitual, de ciertos tipos de masaje cuya finalidad era la de aumentar el rendimiento de los deportistas. Y desde entonces se sigue empleando para dicho fin. Pero a finales del siglo XIX se comenzaron a sentar las bases fisiológicas que pueden avalar esta práctica. Así se ha llegado a la conclusión de que existen múltiples razones para aplicar masaje en los deportistas, entre las cuales destacan las siguientes:

Para calentar los músculos del deportista (masaje de calentamiento previo a la competición o al entrenamiento).

Para descargar los músculos y recuperarlos más rápidamente cuando se han fatigado (masaje de recuperación, masaje-drenaje-linfático y de retorno venoso).

Para aumentar la circulación de los músculos (para oxigenarlos y flexibilizarlos antes de competir).

Para friccionar, “limpiar” la piel y hacerla más elástica.

Para relajar o estimular los músculos.

Para relajarlo psicológicamente, y favorecer la distensión y descarga emocional previa a la competición.

Por el efecto psicológico que tiene el olor penetrante y la rubefacción que provocan los lilimentos (“olor a vestuario”).

Como analgésico y calmante cuando surge dolor.

Para preparar los músculos un día antes de la competición.

Porque mejora el rendimiento del futbolista.

Como profiláctico de diversas lesiones.

Como parte del tratamiento rehabilitador de una lesión deportiva.

Por rutina, porque "todos se dan masaje".

Así observamos que el masaje deportivo está indicado en numerosas ocasiones a lo largo de la vida deportiva.

TIPOS DE MASAJE DEPORTIVO

No existe un solo tipo de masaje deportivo, sino muchos. Por ello el tipo de masaje dependerá de lo que el masajista quiera obtener de esta técnica manual en cada momento y situación de la vida del deportista aplicado durante los tiempos de descanso de la competición, fundamentalmente en los deportes de larga duración y si el deportista presenta algún tipo de problema muscular.

Objetivos:

De descarga.

Analgésico (completar con digitopresiones).

Tratar pequeñas lesiones y sobrecargas surgidas durante la competición.

Masaje post-competición.

Aplicado al finalizar la competición o el entrenamiento, siempre después de las medidas higiénicas (ducha), y utilizando fundamentalmente maniobras de vaciaje venoso y drenaje linfático manual.

Se asocia a estiramientos indoloros, suaves, lentos y prolongados, y también a pequeños ejercicios de contracción muscular isométricos. Ambas maniobras contribuyen a sacar del músculo, el ácido láctico y otras sustancias de deshecho, que después serán arrastradas por las corrientes venosas y linfática de retorno.

Objetivos:

Recuperación de los músculos.

Luchar contra la fatiga.

Sedativo y relajante.

Masaje de estiramiento (intersemana).

Es similar al masaje de calentamiento pre-competición, si bien suele ser menos intenso y duradero.

Se aprovecha para realizar masajes específicos en las pequeñas lesiones y calentar las articulaciones que más intervengan en el entrenamiento. Se asocia y acompaña de estiramientos miofasciales.

Masaje de acondicionamiento (o del día anterior).

Es un masaje mixto que debe actuar sobre los músculos del deportista para ir preparándolos a la vez que los descarga después de las sesiones de entrenamiento semanal. Al mismo tiempo se tendrán en cuenta: el estado anímico del deportista, signos de fatiga, cansancio, insomnio, dificultades para la concentración, aumento o pérdida de peso, alteraciones digestivas y cualquier otra alteración de su estado físico o psíquico.

El masaje de acondicionamiento debe ser de tipo psico-relajante o californiano, con maniobras largas, lentas y amplias, interconexiando las extremidades con las cinturas y el tronco.

Se suele asociar a:

Estiramientos miofasciales, antes durante o después del masaje.

Manipulaciones flexibilizantes de las articulaciones.

Masajes reflexógenos (sí se domina la técnica).

Al finalizar, una hora de descanso y relajación.

Puede ser recomendable una breve sesión de sauna.

Masaje como complemento de un programa de Rehabilitación.

Aquí el masaje no es la técnica manual fundamental, sino que forma parte de un programa de Rehabilitación en el que se incluyen diversas medidas fisioterápicas, medios ortésicos, ayudas, estabilizadores y en ocasiones medicación, infiltraciones, etc., cuando el deportista sufrió una lesión.

El objetivo del masaje, en estos casos, es la recuperación funcional del deportista y se encuentra integrado dentro de las medidas fisioterápicas. Se suele aplicar previo a la movilización articular o a los ejercicios de potenciación muscular.

Sus objetivos fundamentales son:

Sedación del dolor.

Calentar las articulaciones para mejorar la movilidad articular.

Aportar oxígeno al músculo carente de actividad.

Recuperar totalmente la musculatura amiotrófica por desuso.

Calentar y relajar los músculos, ligamentos y tendones.

Apoyo psicológico para el deportista.

Masaje tras la retirada de apósitos o lesiones leves (durante la baja deportiva).

Se realiza con el fin de mantener un trofismo muscular adecuado y calentar las estructuras periarticulares. Se suele asociar a movilizaciones y flexibilización articular para evitar rigideces y pérdida de movilidad articular.

En este caso se utiliza fundamentalmente tres tipos de masaje:

El masaje perióstico de Vogler .

La Fricción Transversa Profunda de Cyriax.

Digitopresiones tipo "Shiatsu".

Masajes en lesiones específicas del deportista.

Dependiendo del tipo de lesión se empleará una técnica específica de masaje para cada lesión. Las técnicas más empleadas son:

Masajes descontracturantes con técnicas superficiales, relajantes y lentas.

Masajes periarticulares para calentar y "despegar" las articulaciones.

Masajes drenantes: Drenaje venoso y Masaje Drenaje Linfático Manual.

Fricción Transversa Profunda de Cyriax.

Liberación Miofascial en músculos con Puntos Gatillo.

Hidromasaje.

Criomasaje.

No se puede terminar este breve repaso por los masajes deportivos sin hacer una especial mención a dos tipos de masaje de utilidad en el deporte:

EL MASAJE RUSO:

Es el masaje más científico y preciso que conocemos. Utilizado especialmente como técnica de "masaje de calentamiento", es realizado siempre previa consulta y diagnóstico médico. Sus maniobras son fuertes y profundas, de las cuales los amasamientos son las más utilizadas y efectivas. Aunque también se utilizan los acariciamientos fuertes, las frotaciones profundas y las percusiones.

EL MASAJE CALIFORNIANO:

No es una técnica para el dolor muscular ni para el tratamiento de lesiones específicas del deporte.

Es un masaje psico-relajante que genera sensación de bienestar, confianza y relajación mental.

El masoterapeuta realiza amplias maniobras, lentas y rítmicas, encadenadas y superficiales, improvisa, desarrolla sus propias técnicas, se adapta al cuerpo, trabaja la respiración, trabaja el estado anímico del deportista y explota al máximo el lenguaje del tacto, según las necesidades de su pupilo.

Finalmente recordar que el alto nivel alcanzado por el deporte y los deportistas, en especial los de élite, obliga a que ya no exista "un masaje deportivo", sino distintos tipos de masaje deportivo, que han de adaptarse al deportista, al deporte, a los requerimientos técnicos, nivel de competición, etc, pero siempre teniendo presente que, como dicen J. Ylinen y M. Cash: "El terapeuta trata al deportista y no al deporte". Esto nos da una clara idea de lo específico y personalizado que hoy en día debe ser el "MASAJE DEPORTIVO".

Baños de

Montemayor

*Aguas sulfuradas, radiactivas, hipertermales
Procesos crónicos reumáticos y respiratorios
Baños, Chorros, Inhalaciones, Pulverizaciones*

**HOTEL BALNEARIO
CACERES**

Teléfono (923) 42 80 05 - (Junio-Septiembre)