

Material Imprimible

Curso Quiropraxia

Módulo Patologías y quiropraxia

Contenidos:

- Tratamiento de diferentes patologías por medio de la quiropraxia
- Tipos de masajes en quiropraxia
- Prevención y tratamiento de los trastornos de la salud con quiropraxia
- Tipos de masajes en la columna

Tratamiento de diferentes patologías por medio de la quiropraxia

Hoy en día la quiropraxia es una de las prácticas que se usa para mejorar la postura, la salud de la columna vertebral y para colaborar en el tratamiento de las molestias o dolores que se puedan presentar en el sistema locomotor, pero sobre todo en la espalda asociada a la columna.

Esta práctica se basa en el uso de métodos naturales y conservadores de la atención médica, sin el uso de fármacos ni cirugía. No obstante, recuerden que no sustituye a la consulta médica.

Cómo dijimos anteriormente, la quiropraxia también se complementa con otras disciplinas que pueden incluir la rehabilitación física, ejercicios, terapias eléctricas o mecánicas, como así también tratamiento con frío o calor.

Los quiroprácticos llevan una historia clínica de la misma manera que lo hacen otros médicos. Ellos realizan un examen de la persona observando la fortaleza o debilidad muscular para luego corregir la postura en diversas posiciones, permitir el movimiento de la columna vertebral y solucionar los problemas estructurales de la columna.

Veamos ahora algunos de los tratamientos más comunes que se trabajan con la quiropraxia. La primera se refiere a los dolores de espalda y cuello. Estos son quizás las patologías que más se pueden padecer alrededor del mundo, ya que levantar cosas pesadas o tener una mala posición frente a la computadora, por ejemplo, genera que aumenten los casos de consulta de los dolores de espalda.

Generalmente estos dolores no suelen durar mucho tiempo, pero son muy molestos para quienes lo tienen.

Al momento de descomprimir las vértebras se va a generar relajación en la zona y se van a poder aliviar los dolores. En este contexto se realizan los masajes correspondientes para mejorar la columna y la postura.

En segundo lugar encontramos las hernias de disco, y su principal causa suele asociarse a las posturas o a movimientos muy bruscos o fuertes.

Pero... ¿saben qué es la hernia de disco? Es una afección caracterizada por un problema en el disco cartilaginoso ubicado entre los huesos de la columna vertebral.

La columna vertebral está compuesta por 33 vértebras, las cuales se encuentran separadas entre sí por un disco intervertebral. Estos son los que amortiguan y evitan el roce entre ellas. Las hernias discales se generan cuando estos discos intervertebrales salen de su lugar, provocando una presión sobre algunos nervios o la médula espinal, y

eso es lo que genera mucho dolor que a veces se puede irradiar hacia los miembros inferiores.

Con una hernia discal el paciente puede tener el disco salido de su lugar o también romperse a causa de una lesión o a veces también de una distensión. Cuando esto sucede, puede haber presión sobre uno o más nervios raquídeos, lo que puede llevar a que se presente dolor, entumecimiento o debilidad.

La región lumbar, o también llamada parte baja de la columna, es el área más comúnmente afectada por un disco herniado. Los discos del cuello, es decir, los cervicales, están en la segunda área más comúnmente afectada. Por su lado, los discos de la espalda alta y media, es decir, los torácicos, muy pocas veces están comprometidos.

Un disco herniado es una causa de radiculopatía, que es una enfermedad que afecta las raíces nerviosas de la columna. Asimismo, los discos herniados ocurren con mayor frecuencia en los hombres de mediana edad y de edad avanzada, generalmente después de una actividad extenuante.

Las causas más frecuentes de la hernia de disco incluyen: levantar objetos pesados, tener sobrepeso u obesidad, sentarse o quedarse parado en la misma posición por muchas horas, tener un estilo de vida sedentario y el tabaquismo.

Quizás habrán escuchado el término escoliosis. ¿Saben qué es? La escoliosis es una enfermedad que afecta principalmente a la columna, que se manifiesta en distintos grados y la que puede ser combatida de diversas maneras.

Se trata de una desviación lateral de la columna vertebral en forma de "S" o de "C", de una curvatura lateral allí, que ocurre con mayor frecuencia durante el período de crecimiento anterior a la pubertad. En la mayoría de los casos, es leve y presenta pocos síntomas.

La mayoría de casos de escoliosis es leve; sin embargo, existen otros que pueden afectar los órganos, volviéndose una enfermedad degenerativa.

Según los especialistas, una curvatura puede tener tres clasificaciones: Leve cuando no llega a los 20 grados; moderada cuando está entre los 25 y los 40 grados; y grave cuando supera los 50 grados.

Los síntomas que se pueden observar en este tipo de enfermedad son los hombros disparejos, cintura dispareja, un omoplato parece más alto que el otro, caderas desiguales, una espina giratoria, problemas para respirar debido a la reducción del área en el pecho para que los pulmones se expandan, entre otros. Por lo general este mal no produce dolor, pero es importante poder tratarlo y que no cause daños a largo plazo.

Una cuestión a tener en cuenta es que si bien esta enfermedad no tiene cura, sí existe un tratamiento, que implica una serie de masajes para ayudar a calmar los dolores que suelen aparecer.

El quiromasaje en caso de escoliosis está enfocado a cuatro objetivos: Disminuir el estrés en las curvaturas del raquis, flexibilizar las partes blandas, reducir el dolor y mejorar la respuesta muscular.

Lo importante a aclarar es que estos tratamientos suelen ser largos, es decir, que se necesitan de varias sesiones, y va a depender de la evolución del paciente.

Además es fundamental tener en cuenta que es necesario contar con un diagnóstico y valoración por parte del especialista médico, ya que, como dijimos, existen diversos tipos de escoliosis.

El alivio del dolor no es el único beneficio de la terapia de masaje regular. Para los pacientes con escoliosis, el masaje ofrece una serie de otros efectos beneficiosos que pueden ayudar a mejorar la vida diaria. Por ejemplo, el quiromasaje puede promover un mejor descanso ya que sabemos que a menudo es difícil para los pacientes con escoliosis encontrar una postura cómoda para dormir y, como resultado, muchos sufren de insomnio.

También mejora y aumenta la movilidad de la columna y equilibra los músculos de la espalda, lo que da como resultado una mayor funcionalidad.

Asimismo brinda una mayor conciencia corporal, lo que es esencial, ya que su falta puede ser un factor importante en la progresión de la escoliosis.

En lo que se refiere a la salud mental, el masaje ayuda a reducir la actividad de la mente y a liberar tensión.

A nivel del sistema circulatorio mejora de la circulación, ya que durante el masaje se estiran los músculos tensos, lo que permite que la sangre fluya más libremente por todo el cuerpo. Asimismo el impulso de la circulación ayuda a aumentar la flexibilidad y favorece la curación de los músculos que rodean la columna.

¿Conocen el test de Adams? El **test de Adams** se realiza para analizar la escoliosis y entender su estado. Para hacer este test, el sujeto debe quitarse la camiseta para que la columna sea visible y luego inclinarse hacia adelante, comenzando por la cintura hasta que la espalda quede en el plano horizontal, con los pies juntos, los brazos colgando y las rodillas en extensión.

El quiropráctico se coloca siempre detrás del paciente y mira a lo largo del plano horizontal de la columna en busca de anomalías de la curva espinal, como lordosis/cifosis aumentada o disminuida, y una asimetría del tronco.

La finalidad de la prueba de flexión hacia adelante de Adam es detectar escoliosis estructural o funcional. Esta prueba se usa con mayor frecuencia durante la evaluación escolar de escoliosis. También se puede usar con pacientes que tienen antecedentes familiares de postura escoliótica o con sujetos que tienen escoliosis detectable de etiología incierta.

La escoliosis es funcional cuando las características de la escoliosis se vuelven más visibles mientras el paciente se inclina. En cambio, con una escoliosis estructural, la deformidad escoliótica seguirá siendo la misma que en la posición de pie.

Si hay un aumento de la cifosis al inclinarse hacia adelante, también es posible la enfermedad de Scheuermann o la cifosis congénita. Siempre será importante realizar la consulta correspondiente con un traumatólogo.

Las maniobras de quiromasaje se realizan teniendo en cuenta un objetivo concreto según la zona. Primero veamos la llamada zona cóncava: allí el objetivo será elastificar los músculos. En esta zona se realizan las siguientes maniobras: Pases magnéticos sedantes, vaciaje venoso, estiramiento tenar hipotenar o pulpopulgar y roce profundo.

En lo que se refiere a la zona convexa podemos decir que el objetivo del quiromasaje es tonificar los músculos. Las maniobras que se aplicarán son las siguientes: Amasamiento digitopalmar, amasamiento nudillar circunflejo y fricciones.

En caso de que se genere algún tipo de contractura se aplicarán, de manera bilateral, las siguientes maniobras: Amasamiento pulpopulgar, presión estática, roce profundo, fricciones, pellizco deslizante, pellizco de aproximación-separación, vaciado venoso, y pases magnéticos sedantes.

Todas estas son técnicas de masajes, por lo que les proponemos que complementen esta información con los videos para observar más en detalle cómo se llevan a cabo las mismas.

Por último veamos las acciones frente a la luxación o subluxación de los huesos de la columna vertebral. Pero, ¿qué es una luxación? Una luxación es la separación permanente de las dos partes de una articulación, lo que en el caso de la columna podría generar una desalineación y pérdida de la función integral de esta.

Esta lesión puede ocurrir en cualquier parte de la columna y suele generar mucho dolor en la zona afectada, inflamación y la compresión de los nervios o venas que puedan circular por esa zona.

Aquí se realiza primero una evaluación médica, ya que en muchos casos se necesita de un vendaje para inmovilizar la zona, y posterior a eso se comienzan con pequeños masajes en el área para permitir nuevamente la movilidad y la recuperación en postura y en fuerza de músculo.

Patologías y sus respectivos síntomas

Empecemos por la artrosis. Los principales síntomas que presenta son los siguientes: Dolor en las articulaciones afectadas que puedan doler durante o después del movimiento, rigidez, sensibilidad, pérdida de flexibilidad, sensación de raspe cuando se mueve una articulación, osteofitos, que son protuberancias óseas que aparecen a lo largo de los bordes de los huesos. También puede presentarse hinchazón en la articulación y se observa que la curvatura de la columna se decanta hacia un lado.

Por otro lado podemos mencionar la ciática, que posee el origen del dolor en la parte inferior de la espalda o en una pierna, continuando por la línea trazada por el nervio ciático. Dicho dolor disminuye al acostarse o empezar a caminar, y suele empeorar al sentarnos.

En muy raras ocasiones este dolor se localiza en ambas piernas, pero se suele acompañar de una sensación de hormigueo, de adormecimiento o de debilidad.

¿Conocen la lumbalgia? Es la presencia de dolor en la región lumbar, a saber, del borde inferior de las costillas y los glúteos. La dificultad para moverse es el principal de todos los síntomas ya que la lumbalgia muchas veces puede ser tan grave y dolorosa como para impedir que caminemos o nos pongamos de pie.

Asimismo podemos mencionar a la fibromialgia, que suele ser un poco diferente a las anteriores en cuanto a los síntomas, ya que entre ellos encontramos dolor y rigidez en el cuerpo, fatiga y cansancio, falta de memoria y concentración, depresión y ansiedad, dolor de cabeza, migrañas y síndrome de intestino irritable. Como verán incluye no sólo factores físicos, sino también emocionales.

Avancemos ahora con otras de las patologías quizá no tan conocidas que suelen utilizar a la quiropraxia como tratamiento de sus síntomas y afecciones. El pinzamiento lumbar es una de ellas, y se crea ante el bloqueo de una de las vértebras de la zona lumbar. Este bloqueo puede generar una especie de degeneración de las articulaciones, como por ejemplo, en presencia de una artrosis avanzada o en la enfermedad de artritis reumatoide. A veces suele aparecer a partir de los 40 años; de allí que esta degeneración de la columna vertebral debe ser tratada adecuadamente.

También podemos nombrar a la epitrocleitis, que es una inflamación en los tendones de los músculos que cuando uno genera un movimiento de flexión del codo o la rodilla genera mucho dolor.

Por su parte, la mordida cruzada es una de las problemáticas de maloclusión más frecuentes y se caracteriza porque uno o varios de los dientes de la arcada superior, al cerrar la boca, es decir, al morder, quedan por detrás de los dientes de la arcada inferior. Quizá muchos de ustedes se pregunten cuál es la asociación con la columna, y la respuesta es que cuando uno genera esta presión con los músculos de la cara, también se suelen comprimir los músculos del cuello, lo que a consecuencia dan contracción muscular y dolor en la zona. Para esto se requieren masajes no solo en el cuello, sino en la región de la cara.

¿Alguna vez escucharon hablar de la bursitis? Esta es una inflamación de las bolsas sinoviales que funcionan como amortiguadores en las articulaciones. La bursitis sucede justo al momento en que estas bolsas se inflaman, y allí es el momento de tratarlo.

Existe también un dolor muy intenso de las articulaciones que sucede cuando, con el paso de los años, los discos de cartílagos se envejecen, y muchas veces disminuyen su tamaño generando dolor. Este síntoma lleva el nombre de protrusión discal, y es muy común en mayores de 40 años. Sin embargo, no todas causan dolor de espalda.

La lordosis lumbar, por su parte, es una alteración en la columna vertebral muy común que consiste en una curvatura de la misma hacia adentro, en la región de encima de los glúteos. Cuando la curvatura es muy pronunciada se llama hiperlordosis.

Además podemos nombrar a la cifoescoliosis, que es una enfermedad característica de la columna vertebral que consiste en una curvatura de carácter anormal y suele asociarse con la escoliosis y la cifosis.

La listesis es una enfermedad degenerativa, que en ocasiones es consecuencia de la alteración discal degenerativa, generada por la inestabilidad segmentaria y una gran deficiencia de la función de las apófisis articulares, es decir, de la región de los laterales de la columna vertebral.

¿Venimos bien hasta ahora? Son muchas las patologías asociadas a la acción de la quiropraxia, por lo que nombraremos alguna más. El pinzamiento cervical es un dolor muy fuerte que se produce en la región mencionada que es causado por una lesión en un nervio cerca de la médula espinal.

Por último mencionaremos a la neuritis intercostal, que es una lesión en la región de las costillas que es causada por una compresión en la región de las vísceras dorsales que genera dolor en la región de las costillas, específicamente donde encontramos a los músculos intercostales.

Estos músculos son importantes para la respiración, por lo que cuando se genera esta compresión dorsal podría aparecer el dolor al momento de la respiración.

Síntomas que van acompañados de las contracturas musculares y de la columna vertebral

Comencemos nombrando a la parestesia. Podríamos decir que es un trastorno que produce la conocida sensación de tener una parte del cuerpo que se ha dormido. Esta suele generar una sensación muy desagradable pero la mayor parte de las veces es transitorio y se pasa enseguida.

Dicho síntoma normalmente se produce cuando se ha mantenido una postura determinada y se ha hecho presión sobre un nervio. Asimismo, suele manifestarse con un estímulo previo, como el hormigueo. Esta sensación suele darse en los brazos, manos, dedos, piernas y pies, aunque puede ocurrir en cualquier parte del cuerpo.

Ahora bien. El problema se efectiviza cuando se presenta de manera crónica o recurrente, y es entonces que puede estar relacionada con una lesión de un nervio o con una patología que puede estar afectando a alguna estructura del sistema nervioso central, ya

sea en los órganos del encéfalo como cerebro y médula espinal o del periférico que corresponde a los nervios.

La migraña es otro de los síntomas comunes a la hora de contracturas, y consiste en un dolor intenso de cabeza que afecta principalmente a un lado o una parte de ella, y a veces puede ir acompañado de náuseas y vómitos.

Por su lado, la cervicobraquialgia es una manifestación de la compresión de las raíces nerviosas con origen en el segmento cervical de la médula espinal, y consiste en un dolor muy intenso en la zona cervical que se extiende hasta el brazo.

¿Y qué ocurre con la tortícolis? Esta es una contracción muscular que afecta sobre todo a los músculos del cuello generando mucho dolor y haciendo que la cabeza gire hacia un lado para evitar la postura normal.

La misma se puede prolongar en el tiempo y puede irradiar a la cabeza o bajar hacia el hombro o la espalda. Se requiere rehabilitación y ejercicios musculares en la zona alta de la columna y cuello para solucionarlo.

Una cuestión a tener en cuenta es que muchos bebés nacen con esta particularidad debido a la posición de la cabeza durante el periodo fetal.

Avancemos ahora con los diferentes dolores que podemos encontrar en diversas zonas del cuerpo y que debemos trabajarlas. El dolor en la zona media de la espalda puede ocurrir debido a que las costillas están unidas a un hueso largo y plano que está ubicado en el centro del pecho, que se llama esternón, y a su vez están unidas a la espalda y la rodean. Si un nervio de esta área está pinzado, se irrita o se lesiona, también se puede sentir dolor en otras zonas por las que pasan los nervios, como los brazos, las piernas, el tórax y el abdomen.

Si el dolor es en la zona del cuello se debe a que los músculos de este pueden distenderse por la mala postura, y en este caso es muy frecuente que sea, por ejemplo, por la inclinación sobre la computadora o porque uno se encorve sobre la mesa de trabajo.

En cambio si el dolor es más a la altura de la zona intercostal se asocia a un dolor que se origina desde la región dorsal de la columna vertebral, que en muchos casos podría darse por hernias o compresión de los nervios dorsales.

Debajo de la columna dorsal encontramos la zona lumbar, y como ya explicamos, es la zona de la columna que tiene mayor peso y el lugar que suele doler mucho más. Por esto es que suele ser una de las preguntas más frecuentes a la hora de la consulta.

Por último diremos que si el dolor o molestia es en las articulaciones en general podríamos pensar en una inflamación de las mismas, como artritis, artrosis o tendinitis. Aquí se evalúa más específicamente las condiciones de cada articulación y en algunos casos la necesidad de suplementación, como por ejemplo con colágeno.

Tipos de masajes

Muchas veces solemos preguntarnos qué tipo de masaje necesitamos. Si es necesario que descansemos el cuerpo y la mente, o si contamos con tensión o molestias en alguno de nuestros músculos. Entonces podemos hacernos la siguiente pregunta: ¿qué tipo de masaje es el adecuado para mis necesidades?

Los quiroprácticos deben asesorar a sus pacientes cuando llegan al consultorio. Para esto, recordemos, que tienen que tener información del mismo para poder conocerlo y saber qué tipo de masaje podría beneficiarlo.

El masaje relajante y el masaje descontracturante tienen diferencias pero, a la vez, similitudes. Igualmente, sea que se recomiende un masaje u otro, es decir, uno relajante o descontracturante, es esencial tener un conocimiento previo de la presión y siempre evaluar si se puede efectivizar o no la quiropraxia frente a las contraindicaciones.

Tanto uno como otro buscan liberar esas tensiones musculares que nos aparecen y combatir el dolor de nuestro cuerpo. Por eso el masaje es una manera saludable y placentera de solucionar ese estrés por la rutina o ese dolor por las malas posturas.

Empecemos por la descripción de los masajes de tipo relajantes. Este consiste en la utilización de técnicas de carácter manual y además superficial con una intensidad de presión suave y con un ritmo de masaje lento y repetitivo. Con esta constante repetición se evade esa sensación de dolor y brinda una mayor relajación.

Además podemos decir que en este tipo de masajes el objetivo principal es relajar los músculos aliviando sus tensiones y poder llegar a conseguir una relajación mental y física. Siempre se aconseja utilizar los movimientos mencionados anteriormente con mucha suavidad, ya que es probable que el paciente tenga dolor al momento de la presión por más suave que se realice.

Mientras no se tenga ninguna contraindicación, este masaje puede ser realizado a cualquier persona, pero se recomienda sobre todo a personas que posean mucha carga tensional, estrés, depresión leve, ansiedad, problemas musculares leves y circulatorios.

Los masajes relajantes suelen complementarse con otras técnicas holísticas, como el uso de aceites, música de fondo tranquila y un ambiente que transmita paz con buenos olores e iluminación adecuada a cada caso. Esto permitirá que el paciente pueda relajarse más aún.

Dentro de los principales beneficios del masaje relajante encontramos: principalmente la relajación de los músculos, también la mejora de la circulación, permite que la piel esté más radiante, mejora el sistema linfático y la eliminación de líquidos y también mejora el estrés y la ansiedad.

Por su lado, los masajes descontracturantes consisten en la presión que ejerce el masajista o quiropráctico sobre la espalda y es mayor a la que ejerce con el masaje relajante; pero cuidado, que eso no significa que sea doloroso, aunque puede haber momentos en los que el receptor del masaje sienta algunas molestias durante la sesión, lo que es algo normal, puesto que se ejerce una cierta presión.

Esta técnica de masaje intenta centrarse más específicamente en relajar la musculatura y en aliviar todas las contracturas que tiene el paciente en los músculos y que a veces suelen estar causados por el estrés diario, la falta de descanso, las malas posturas o un estilo de vida poco saludable en lo que se refiere a la actividad física.

El mismo tiene muchos beneficios para la salud, entre ellos, además de calmar los dolores musculares, relaja y mejora la calidad de sueño, colabora en la liberación de las emociones y también disminuyen los dolores de cabeza y migrañas, sobre todo si los masajes están asociados a la región cervical.

¿Sabes qué es el quiromasaje? En líneas generales, el quiromasaje es un tipo de masaje que utiliza una combinación en diferentes partes del cuerpo, pero más en específico en la columna.

En este tipo de masaje, el practicante utiliza sus manos para aplicar presión sobre el cuerpo con el fin de estimular puntos específicos del mismo.

Originalmente se desarrolló como un tratamiento para el alivio del dolor, pero desde entonces se ha expandido para incluir otras formas de beneficios, como la relajación por ejemplo, en lo que se refiere al manejo y al alivio del estrés.

En este sentido, y como hemos explicado anteriormente, el quiromasaje es una forma de medicina china que se practica desde hace miles de años y en la actualidad es utilizado con mucha frecuencia por personas que desean mejorar su salud y bienestar general. Además, tengan en cuenta que hay muchos tipos y variaciones diferentes de técnicas de quiromasaje.

¿Cuál es la diferencia entre un quiropráctico y un practicante de quiromasaje? Veamos lo siguiente: por un lado, los quiroprácticos se centran más en la columna vertebral, mientras que los practicantes de quiromasaje se centran más en las manos, los pies y la cabeza.

Habiendo dicho esto veamos a continuación algunas de las técnicas de quiromasaje más practicadas hoy en día en el consultorio. El primero es el roce, que consiste en frotar o deslizar las manos sobre la piel del paciente sin que se deslicen los tejidos subyacentes, en el caso del roce superficial.

Esta maniobra de masajes es la introductoria a cualquier sesión, es decir, es la que primero se va a realizar. Por ello también se la conoce como “maniobra inicial” o “toma de contacto”. Asimismo, se emplea muchas veces también al finalizar el masaje.

Debemos tener en cuenta que al momento de implementarlo, el roce debe ser a ritmo lento y uniforme, dejando los ritmos rápidos solo para conseguir efectos de calentamiento superficial.

También podríamos aclarar que existe el llamado roce profundo, que se diferencia del lento o superficial porque alcanza tejidos profundos, como por ejemplo a los músculos esqueléticos de la espalda, del sistema vascular y las fascias, y además se sabe que es una técnica mixta de roce con desplazamiento y una ligera presión.

También encontramos la fricción, es una maniobra que tiene como finalidad la movilización de los planos superficiales de la piel sobre planos más profundos. En este tipo de masajes es la mano del masajista la que aplica su fuerza en la piel y formarán una unidad que buscará la presión controlada de los tejidos profundos de la zona a tratar.

La aplicación de las técnicas de masaje de fricción requiere de menor superficie de contacto que el roce. Además, los movimientos que la caracterizan son los circulares y los elípticos, así como los breves y precisos.

También podemos decir que esta maniobra tiene un fuerte efecto hiperemiante y dependiendo de la duración de la aplicación, puede pasar de estimular a relajar, e inclusive puede llevar a producir un gran efecto anestésico.

En el caso de la percusión se requiere que las manos o partes de las manos administren golpes ligeros a un ritmo rápido sobre el cuerpo. Las manos deben estar en forma ahuecada y, por consiguiente, se debe escuchar un sonido hueco. De allí que lleva el nombre de percusión, similar al ritmo muscular.

Esta técnica es estimulante, ya que provoca una gran irrigación a nivel muscular, que opera mediante la respuesta de los nervios. Suelen ir muy acompañados por música y generalmente se usan en la región de la espalda.

La técnica de compresión, por su lado, no siempre incluye el desplazamiento de las manos, ya que aquí solo se comprime y presiona la zona o región que se quiere tratar.

La compresión puede ser estática o mantenida, o puede ser con deslizamiento para comprimir una zona durante algún tiempo. Ya sea en forma estática o con deslizamiento, se requiere de mucha energía.

El tiempo de duración se determina por la persistencia del efecto analgésico. Se recomienda que sea al menos de 30 segundos a 60 segundos.

Por último mencionaremos la técnica de amasamiento, que tiene como base la compresión de la piel, tejido subcutáneo y músculos subyacentes. El amasamiento exige una mayor fuerza e intensidad de las manos, realizando al mismo tiempo una presión y un estiramiento con ligera torsión del vientre muscular. Por lo tanto, es necesario el uso de un medio deslizante.

Para realizar esta maniobra se colocan las manos sobre la zona cuyos músculos se quieren amasar y se lleva a cabo un movimiento de despliegue seguido de una torsión y estiramiento rítmico.

El estilo de vida sedentario puede conducir a una reducción del drenaje linfático. Con el movimiento de amasado se masajean los vasos linfáticos y se fomenta un mayor intercambio.

Masajes de espalda

¿En qué consiste un masaje en la espalda? Recuerden que lo primero que vamos a realizar en una primera consulta es una anamnesis respecto a la historia clínica de nuestro paciente para conocer más a fondo qué es lo que necesita.

Una vez planteado junto al paciente la secuencia y tipo de masaje quiropráctico que necesita, se lo coloca en una camilla en posición horizontal y de decúbito prono, es decir, “boca abajo”.

Las piernas siempre deben descansar en un ángulo de 20-70° según la altura del masajista y de la camilla. Además, la cabeza debe estar girada hacia el masajista y se apoya sobre su mano más próxima; el otro brazo tiene que quedar estirado hacia el tronco, con el codo un poco flexionado y la palma de la mano hacia arriba.

En algunos casos se usan las camillas que tienen espacio para la colocación de la cabeza, de manera que el cuello no tenga que rotar. Este tipo de camillas son muy útiles cuando se necesitan realizar masajes a la altura del cuello.

Bien. La sesión se inicia realizando un roce superficial, que tendrá muchas y distintas finalidades según con qué técnica se utilice. Aquí podemos usar fragancias, como aceites con aromas que le gusten al paciente, y así mejorar la relajación y la acción de los masajes. Para realizar este tipo de roce se utilizan ambas manos, y el masajista se sitúa longitudinalmente. Con la mano más alejada efectúa el masaje en la parte más alejada, y con la otra la más próxima. Los movimientos van desde la columna vertebral hacia el músculo dorsal ancho.

En el caso del masaje por el roce superficial alternado, el masajista se sitúa perpendicularmente y ejecuta movimientos en la parte más alejada de la espalda desde la zona lumbar hasta el cuello y de la columna hasta la camilla.

Otra forma de masajear es por medio de la llamada presión deslizante, que es una técnica que se lleva a cabo más frecuentemente en los músculos dorsales largos siguiendo las líneas de los mismos a lo largo de toda la espalda.

Las presiones generadas y deslizantes con la base de la palma de la mano más próxima se realiza con suavidad, mientras que con la otra mano se actúa como una sobrecarga.

Para efectuar la presión deslizante alternada y la presión con el lado de la palma de la mano, el masajista se sitúa perpendicularmente y ejecuta los movimientos en la parte más alejada.

Luego de esta primera técnica se lleva a cabo el amasamiento de los músculos dorsales. Allí el masajista va a comprimir un poco más sobre la zona y esto podría llegar a generar

molestias en el paciente. Si el mismo refiere dolor intenso, se debe cesar la realización de la quiropraxia.

Una vez finalizado el masaje en la región de los músculos dorsales anchos y de la realización del amasado, se pueden realizar masajes en la zona por debajo del ángulo del omóplato hasta la cresta del hueso íliaco hacia arriba, pasando por la zona del músculo dorsal largo y del dorsal ancho.

Una mano levanta el omóplato debajo de la articulación escapulo humeral y la desplaza hacia la otra, que efectúa el amasamiento. Luego se baja la articulación escapulo humeral y la mano prosigue el amasamiento hasta la cavidad de la axila. Seguidamente se llevan a cabo sacudidas y técnicas de percusión.

A continuación se realiza la fricción: iniciada desde la zona lumbar, se comienza la llamada fricción circular con las yemas de los cuatro dedos de una mano o con sobrecarga, y estos formando un ángulo de 45-60° con la zona trabajada cerca de la columna vertebral y con movimientos circulares se adelantan 4-5 cm hacia arriba.

A esta le sigue la fricción circular con las falanges de los cuatro dedos, con sobrecarga, y una tercera fricción circular con las yemas de los cuatro dedos de una mano, de ambas manos, y con sobrecarga.

Una vez concluida la ejecución de la fricción de la espalda es recomendable que el masajista realice movimientos pasivos en toda la zona para relajarlo y luego iniciar los masajes de los intercostales.

Para este tipo de masajes se realiza primero una fricción en línea recta con las yemas de los cuatro dedos de una mano. Los movimientos se dirigen de la columna vertebral hacia abajo. En segundo lugar una fricción en zigzag con una mano, luego la fricción en línea circular con una mano, alterando una mano con la otra, y por último la fricción en línea recta, circular y de trazos con sobrecarga.

Por ejemplo, si trabajamos con el músculo trapecio debemos tomar en cuenta las siguientes maniobras: en primer lugar la fricción circular con las yemas de los cuatro dedos sin sobrecarga, luego con las falanges de los dedos doblados con y sin sobrecarga, siguiendo por la yema del dedo pulgar, y una vez que la tensión baja, se utilizan los nudillos.

Aclaremos que en todos los casos estas fricciones se ejecutan entre la zona del omóplato y la columna vertebral; en caso de la fricción de la articulación escapulo humeral se inicia con los músculos que están sobre la articulación.

La cápsula de la articulación se fricciona por tres zonas: por la posterior, media y la anterior. Se ejecutan los tipos de fricción circular, con las yemas de los dedos o con los nudillos.

En lo que respecta a la zona de la subescapular, es decir, debajo del omóplato, se aplican las fricciones con el lado de la palma de la mano y con los dedos pulgar e índice bien abiertos. Por último se realizan los masajes a lo largo de la columna primero mediante la fricción circular con las yemas de los dedos pulgares, y luego la fricción circular con las yemas del índice y del medio.

El masaje de la espalda finaliza con una fricción enérgica con los puños en sentido ascendente y con una fricción en zigzag hacia abajo con las yemas de los dedos de las manos. Se aplica asimismo una igual, pero con la base de la mano por toda la espalda. Finalmente, después de la fricción se lleva a cabo un roce superficial.

A la hora de dar masajes en la espalda hay que tener cuidado de ejercer la presión justa. Entonces muchos de ustedes se preguntarán ¿cómo hacemos para poder aliviar el dolor de la espalda? El dolor en la región de la columna suele ser muy molesto y a veces hasta nos impide sostener nuestras actividades diarias. Si el dolor se vuelve duradero en varios días o no cesa con los masajes y la quiropraxia debemos aconsejar a nuestro paciente que consulte a su médico.

Una cuestión a tener en cuenta es que todo masaje en la espalda debe realizarse con el paciente acostado boca abajo en una camilla. No está aconsejado hacer masajes en la espalda en un paciente sentado.

Asimismo, el paciente y el quiropráctico o masajista deben estar cómodos a la hora de efectivizar la práctica y, como dijimos, podemos ayudar a iniciar este proceso con cremas o aceites, y si son aromáticos mejor.

Esta técnica es conocida como la técnica *effleurage*, es decir, la del “rozamiento ligero”. Para ello, bastará con que el masajista ponga en práctica unos movimientos deslizantes, largos y uniformes.

En cuanto al orden para realizar el masaje, es importante tener en cuenta que el quiropráctico debe seguir la dirección del flujo sanguíneo: empezar por la parte baja de la espalda e ir hacia arriba. A la vez que realiza esos movimientos, debe presionar y luego llevar con suavidad las manos a la parte exterior de la espalda.

Se sugiere que estos movimientos se repitan entre 3 y 5 minutos e ir aumentando poco a poco la presión en la zona. Esto podría llegar a permitir que los músculos aumenten su temperatura y que no se genere dolor.

Bien. A continuación conoceremos los cuatro puntos esenciales de las técnicas para los masajes de espalda. Pero primero es importante aclarar que al realizar movimientos de percusión estos deben ser de contacto breve y repetitivo, ya que se hacen con las diferentes partes de la mano, y su objetivo es producir un efecto estimulante y compresivo sobre el tejido.

Se debe realizar por la espalda de la persona, entre 2 y 3 minutos. Para realizarlo de manera efectiva el masajista va a tener que mantener las muñecas relajadas y flexionarlas. Luego realizar movimientos rápidos que permitan asegurar no aplicar demasiada presión en dicha zona.

Ahora sí, conozcamos las técnicas. La técnica del amasamiento consiste en la realización de movimientos circulares más cortos y con más presión. De esta forma, se conseguirá mejorar la circulación. Siempre se van a utilizar las palmas de las manos, los dedos o los nudillos, haciendo movimientos circulares cortos. Se empieza desde la cintura y no desde los hombros, y con una frecuencia de 2 a 5 minutos, sobre todo si hablamos de la espalda.

La segunda técnica lleva el nombre de elevación de los músculos, y consiste en cerrar los dedos y mantener el pulgar alejado como si la mano fuera la tenaza de una langosta. A continuación, se aplica presión con movimientos giratorios y alternados con un movimiento de “limpiaparabrisas”. Esto debe realizarse con una frecuencia de 2 a 3 veces.

Posteriormente lugar nos encontramos con la llamada técnica del abanico, ¿alguno sabe de qué se trata? Para realizar este tipo de masajes se colocan los pulgares en la parte superior de la espalda, debajo del cuello, y a ambos lados de la columna vertebral. Siempre los pulgares deben mantenerse extendidos y presionar con suavidad hacia la parte baja de la espalda.

Es muy importante en este punto que recuerden que, para hacer este movimiento de forma correcta, la presión siempre debe ir en ángulo hacia los pies y no hacia el suelo. Además, los movimientos se deben hacer desde la parte superior de la espalda y pueden extenderse hasta las caderas. No olviden tampoco de masajear los músculos a cada lado de la columna vertebral, pero no sobre la columna vertebral en sí. Recuerden que, si no se dan bien, estos masajes pueden ser peligrosos u ocasionar molestias mayores.

Por su lado, los llamados masajes en dirección opuesta se realizan colocando en posición adecuada la cadera, siempre alejada con una mano y apoyando la otra mano sobre la

cadera cercana. Es decir, el masajista tendrá que tirar de una mano hacia él mientras aleja la otra. De allí su nombre en dirección opuesta. Luego el masajista deberá subir por la espalda hasta llegar al área de los hombros y, después, volver a la posición original.

Estos masajes son esenciales para combatir los dolores de espalda a corto plazo. Sin embargo, hay que hacerlos con conciencia, ya que son capaces de generar efectos adversos leves en algunos casos. Y, como siempre dijimos, nunca se debe suplantar la consulta médica, a fin de poder obtener un diagnóstico adecuado.