TRABAJO PRÁCTICO SOBRE MASAJES EN ESGUINCES.

¿Qué es un masaje?

Introducción

La terapia física es tan antigua como el dolor mismo. En siglos pasados la cultura china y la romana usaban los efectos terapéuticos del masaje, agua y calor para restaurar el movimiento, aliviar el dolor y mantener la salud. Se sabe que en el Antiguo Egipto se realizaban fricciones con las manos sobre los cuerpos de los heridos en la guerra para aliviar el dolor. Ya en esa época, el masaje terapéutico coexiste con el masaje estético: fricciones tonificantes, aceites y ungüentos aplicados con un masaje incipiente, maniobras para embellecer y adelgazar. Hacia el 2.700 a.C. el libro Kong Bou que recoge el pensamiento de Lao- TSE, incluye recomendaciones de masaje y gimnasia respiratoria con fines terapéuticos.

Referencia obligada en la tradición china es el Nei-King, tratado de medicina interna o doctrina de lo interior. Escrito por Huong-Ti hacia el 1.500 a.C., el masaje aparece en una de sus dos partes, que versa sobre los meridianos, acupuntura, moxas, sangrías y masaje.

La acción de llevarse la mano y frotar o presionar con firmeza la zona dolorida es una reacción intuitiva que surge para aliviar el dolor y las tensiones. Esta acción se remonta a los tiempos más antiguos y hay que suponer que si en algún momento el hombre prehistórico tenia algún tipo de dolor o molestia (y es de lógica pensar que así fue), utilizaría un remedio parecido al que emplearíamos nosotros. Por ello se puede asegurar que el masaje forma parte de la cultura médica ancestral de todos los pueblos y que está presente en todas las tradiciones.

Uno de los primeros registros de la palabra masaje y de la descripción de su uso se ha encontrado en unos textos provenientes de la Antigua Mesopotámica, concretamente en un libro escrito en sumerio y acucio titulado "Mushu´u" (masajes, en castellano). Según estudios publicados a finales de marzo de 2007 por Bárbara Böck [1], una filóloga del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). Su trabajo permite asegurar que los antiguos sumerios se aplicaban masajes hace 4.000 años, y por tanto data el inicio (documentado) del tratamiento por masaje en esa época.

Los escritos médicos de la India antigua, y los libros del Ayurveda se conoce como "Champooinig", traducido por los ingleses como "shampoing", que ha derivado en la palabra champú usada inicialmente para designar el lavado de cabeza. En Grecia Hipócrates de Cos (460-360 a.n.e.) utilizaba el termino anatripsís, que equivale a frote; y lo denominaron masso, que significa amasar, o dar masaje. Más adelante se tradujo al latín como frictio, cuyo significado es fricción o frote y, así ha llegado la denominación masaje hasta nuestros días, conservado en las características lingüísticas propias de cada región. Si desea profundizar en la historia y desarrollo del masaje les remito a la amplia bibliografía final.

A partir del conocimiento de la terapia física y la rehabilitación se selecciono un grupo de 16 pacientes afectados por esguinces y contusiones para realizar un estudio con el objetivo de comprobar la efectividad del masaje terapéutico en la muestra estudiada para estas afecciones.

Desarrollo

El termino masaje proviene de la palabra francesa massage o del árabe mase que significa tocar o palpar. La historia del masaje se pierde en los tiempos antiguos. Poetas y escritores de aquella época nos dejaron muchas descripciones de las manipulaciones del masaje que se utilizaban como tratamientos médicos y de cultos religiosos. Probablemente una de las primeras manipulaciones del masaje fue la acción natural o instintiva de frotar o friccionar una parte del cuerpo adolorada. Ninguno de los actores puede decir, quien fue el inventor del masaje y donde fue aplicado por primera vez. Es posible, como elemento de la Medicina Popular tuviera mucha importancia en la vida de todos los pueblos y tribus.

El masaje es un sistema basado en datos científicos y comprobados en la práctica. Este sistema abarca manipulaciones de influencias mecánicos sobre el organismo del paciente o deportista y puede ser aplicado con las manos del masajista o por medios de aparatos especiales. El objetivo de esta influencia es desarrollar y restablecer funciones del organismo y también ayuda en su coordinación.

Los terapeutas físicos están especialmente entrenados para mejorar el movimiento y la función, aliviar el dolor y desarrollar el máximo potencial de la persona que por alguna causa sufre una discapacidad física o tiene algún problema que disminuye su potencial de movimiento y ejecución en trabajo en la vida cotidiana.

El objetivo principal de este método es mejorar el rango de movimiento, aumentar la fuerza muscular y aliviar el dolor para lograr mayor independencia en actividades de auto cuidado: higiene, vestido, alimentación y traslación.

Estrategias de intervención

La evaluación es muy importante, debe incluir la historia clínica, observación de la postura y el movimiento así como palpación. Usando las manos el terapeuta puede sentir y ver el problema. Valorar la fuerza de los músculos y su rango de movimiento.

A partir de la evaluación el terapeuta diseña un programa de tratamiento de acuerdo a las necesidades de cada persona. El tratamiento incluye movilización de las articulaciones restringidas y de los tejidos tensos, así como estiramiento de estos tejidos para recuperar su longitud y movilidad. En muchas ocasiones el terapeuta usa calor en sus diversas modalidades: ultrasonido, diatermia, compresas calientes y siempre utiliza ejercicios y reeducación muscular y de movimiento.

Los estudios en terapia de rehabilitación son la base de formación indispensable para cualquier profesional que trabaja con niños con discapacidad. Esa base puede ser enriquecida con la especialización en otras metodologías como las que enseguida enumeramos.

El masaje terapéutico no presenta manipulaciones especificas, aunque algunos autores han hecho cambios en la terminología, las indicaciones metodológicas y las influencias fisiológicas, así como sus objetivos no cambian, en éste tipo de masaje se emplean también los aparatos como medios auxiliares de

Las manos del masajista.

En el masaje terapéutico se indica un masaje general en contadas ocasiones, generalmente se aplican masajes locales que no sobrepasan los 40 minutos. Si con este método terapéutico no tenemos los resultados deseados y por el contrario logramos efectos contraproducentes, tenemos que disminuir la duración del tratamiento o suprimirlo temporalmente.

El tiempo que se le dedica a una u otra manipulación depende de la enfermedad y del período en que se encuentre esta, en todos los casos en preciso empezar la primera sesión con manipulaciones suaves y poco profundas y que sean de corta duración para adaptar al paciente al tratamiento, en algunos casos es conveniente comenzar por la parte que está por encima de la lesión o enfermedad para lograr una absorción de los líquidos corporales (sangre, plasma, líquidos tisulares, etc.)

Masaje en casos de traumas deportivos y de algunas afecciones del aparato locomotor.

El masaje terapéutico en caso de lesiones del aparato locomotor, puede dividirse condicionalmente en preparatorio y principal. Se entiende por masaje preparatorio aquel que se realiza en las zonas no traumatizadas. Una variante del masaje preparatorio la constituye el llamado masaje de absorción, que crea las condiciones favorables para el reflujo (absorción) la sangre venenosa y de la linfa desde el lugar lesionado. El masaje terapéutico preparatorio precede al principal. Este último es el que se aplica en la zona traumatizada.

El masaje preparatorio se realiza en un lapso de tres a cinco sesiones, en dependencia del nivel del trauma y de las sesiones dolorosas del deportista. Después de 6-8 h aproximadamente, de haber tenido lugar el trauma, se indica la primera sesión de masaje, en la que se emplean las siguientes manipulaciones: fricción, frotación, amasamiento y sacudimiento. La sesión comienza con fricciones suaves en la zona situada encima de la traumatizada.

A medida que el lesionado se adapta a esta manipulación, se pasa a una fricción más profunda. Después de dos o tres frotaciones se realiza reiteradamente la fricción, luego un amasamiento suave, que abarca además, la mayor superficie posible de tejidos.

El masaje se aplica de dos a tres veces al día. La duración de cada sesión es de 5-7 min. En las primeras sesiones, el tiempo de las diferentes manipulaciones se distribuye de la siguiente forma: fricción, 2-3 min.; la frotación, 1-2 min.; amasamiento, 2-3 min.; sacudimiento, 1 min.

El masaje realizado de acuerdo con esta metodología, disminuye el dolor y la tensión refleja de los músculos, borra la edematización en la región del trauma, y favorece la recuperación de las funciones de la zona traumatizada.

Beneficios y objetivos

El masaje es tanto un arte como una ciencia, en cuanto a arte posee una parte técnica, viva y por ello en constante cambio y adaptación. Sus beneficios han llegado hasta nuestros días evolucionando desde las técnicas más simples para proporcionar relajación y favorecer el sueño, hasta el desarrollo específico de algunas más complejas para aliviar o eliminar dolencias concretas del cuerpo y/o el organismo. Técnicamente, es un método de tratamiento manual aplicado sobre la cubierta corporal y trasmitida por la presión mecánica de las manos a los diferentes órganos del cuerpo humano. Según la indicación y los objetivos de tratamiento propuestos, se pueden lograr efectos:

**• Mecánicos:** En referencia a como las fuerzas mecánicas relacionadas con cada maniobra afectan a los tejidos.

**• Fisiológicos-higiénicos:** Cuando se efectúa el masaje en una persona sana para proporcionar mayor vigor al organismo o para aliviar el cansancio, se asocia a la práctica de ejercicio gimnasias suaves y/ o baños termales.

**• Preventivos:** Estos se cumplen cuando se localiza por palpación una zona tensa o con posible lesión, cuando se delimita, y al comunicárselo al sujeto que recibe el masaje y al tratar. Así se cumplen dos de las funciones del terapeuta: Educar, y promover la salud aconsejando que el masaje este unido a la práctica de ejercicio moderado, para mejorar el bienestar general, y conseguir además que el tratamiento perdure.

**• Terapéuticos:** Cuando se utiliza el masaje para mejorar la función circulatoria, recuperar la movilidad restringida entre los tejidos dañados, aliviar y/o reducir el dolor, o para optimizar la conciencia sensorial. Por otro lado, en el momento en que el masaje proporciona relajación y bienestar, ayudando en la recuperación y el mantenimiento de la salud se convierte, aun sin pretenderlo, en un acto terapéutico.

**• Estéticos-higiénicos:** Cuando tiene por finalidad mejorar el aspecto externo de la persona, eliminando los depósitos de grasa, devolviendo al músculo su tono y relajando el cansancio. Igualmente tiene resultados higiénicos puesto que eliminar el cansancio en una persona sana produce un resultado estético.

**• Deportivos:** Cuando se efectúa para preparar a un deportista con finalidad competitiva antes, durante y después de la práctica del mismo.

**• Psicológicos-anímicos, o para la relajación:** el contacto de la mano experimentada proporciona seguridad y confort, a la vez que regula y alivia la tensión psico-física.

Y como bien matizo el Dr. Ulrich Storck: "` [...] nunca hay que olvidar que el éxito del masaje depende de los múltiples efectos sólidamente ligados unos a otros [...]". Efectos que generan acciones directas y/o reflejas, sobre el organismo:

• 1º Directas o locales, relacionadas con la acción mecánica de la mano sobre los tejidos, son aquellas que se manifiestan en el lugar de aplicación. Por ejemplo: Calentamiento moderado por fricción; bombeo de la circulación; estiramiento de los tejidos blandos; despegue de los tejidos cicatrízales; colabora en la rotura de adherencias; aumento de la permeabilidad entre tejidos; descarga de enzimas; mejora la elasticidad de los tejidos y permite el deslizamiento entre ellos.

• 2º Indirectas o reflejas, o sea, las que surgen a distancia del lugar de aplicación. y que a su vez generan cambios positivos o equilibrantes sobre el estado de ánimo. Ejemplos: proporciona relajación general; favorece el sueño; alivio del dolor; favorece la micro circulación; equilibrio del Sistema Autónomo.

Contraindicaciones

Las ventajas del masaje son numerosas, pero es importante conocer las principales contraindicaciones para no perjudicar, y poder actuar así con seguridad y eficacia. Como su nombre indica, las contraindicaciones se refieren a aquellos casos en los que, de una forma parcial o total, no es conveniente efectuar masaje. Y se reducen, en la mayoría de los casos, a la aplicación del masaje en el área a tratar, Ya que por ejemplo (p. ej.): Es acertado aplicar masaje en la zona cervical y en el músculo trapecio, a una persona con una enfermedad arterial importante de las extremidades inferiores (EEII). Pero no lo es realizar masaje en las EEII en caso de un edema importante. A continuación se citan las más importantes:

• Durante los tres primeros meses del embarazo (después, con prescripción médica)

• Enfermedades infecciosas de la piel (p. ej. Hongos, lupus) y otras no infecciosas generalizadas (p. ej. Dermatitis alérgica). Ulceras por decúbito (UPP) y quemaduras.

• Enfermedades vasculares inflamatorias (p. ej. Flebitis) inflamaciones de los ganglios linfáticos y cadenas ganglionares. Debilidad vascular y retenciones circulatorias graves.

• Trombosis y embolia arterial por riesgo de embolismo pulmonar o de otros tejidos del organismo, venas varicosas avanzadas y en cardiopatías en general (p. ej. Taquicardias, hipertensión arterial).

• Inflamaciones agudas o patológicas con sintomatología típica: dolor, calor, rubor (color) y aumento de volumen.

• Hematomas, hemorragias recientes, heridas sin cicatrizar, esguinces agudos, contusiones de importancia, edemas agudos, derrames articulares, desgarros tendinosos.

• Enfermedades agudas o en fase evolutiva, como estados febriles, náuseas, úlceras gástrica ó duodenal muy avanzada.

• Enfermedades de tipo metabólico como la gota.

• Fibrosis y enfermedades musculares degenerativas.

• Enfermedades reumáticas agudas.

• Enfermedades infecciosas o tumorales.

• Procesos inflamatorios de origen bacteriano.

• Problemas renales en fase aguda. Cálculos de riñón, vesícula en fase de expulsión.

• Rotura o desgarros de músculos, vainas, tendones, ligamentos.

• Traumatismos recientes y tratamientos quirúrgicos.

• Enfermedades del Sistema nervioso: Lesiones de las vías piramidales. Pacientes con cuadros de compresión nerviosa.

Generalmente podemos afirmar que ante cualquier dolor que no se alivia con el masaje, sino que aumenta o empeora, se debe pensar que habrá alguna causa que nos indica que el masaje está contraindicado, y se debe sospechar que: hay algún problema nuevo o, que el diagnostico y el tratamiento no son los adecuados, por lo que en todos los casos debemos remitir el cliente a su médico, para una nueva valoración.

Técnica

El masaje se aplica mediante la manipulación manual de los tejidos blandos: piel, muscular y conjuntivo o tejido conectivo para ampliar la función de estos y promover la circulación, la relajación y el bienestar. Sirve, además, para aliviar o hacer desaparecer las contracturas y la tensión muscular, optimiza la función y permite un buen deslizamiento de los tejidos. Además es una herramienta muy útil para favorecer los procesos metabólicos.

Las maniobras de masaje tienen como finalidad, también, la recuperación y rehabilitación física de los procesos patológicos, o de las lesiones. En referencia a esto último cabe destacar que: en el momento en que el masaje proporciona relajación y bienestar, y por tanto nos ayuda recuperar y mantener la salud, se convierte, aun sin pretenderlo, en un acto terapéutico.

A lo largo de la historia cada país ha desarrollado su sistema y su escuela, adaptando su práctica a las características climáticas y temperamentales de cada pueblo: En China el Amma; en Japón el Shiatsu y la digito puntura; en India el masaje ayurvedico; el Lomi-lomi en Oceanía; en Europa el masaje sueco, la Fricción Transversa Profunda de Cyriax; en EEUU el masaje Sensitivo o Gestar y las técnicas miofasciales, etc.... y también se han creado sistemas de masaje reflejo: como la reflexoterapia zonal de los pies, manos, cara, etc...

El uso profesional del masaje en el ámbito sanitario requiere una profunda comprensión de la anatomía y la fisiología humana, asimismo precisa del conocimiento de sus indicaciones y especialmente de las contraindicaciones. Siendo este el tema de base durante la formación del futuro masajista. Además se le instruye en el arte y la técnica del masaje. Se forma en cuestiones relacionadas con la conducta ética. Y en la capacidad de saber mediante la recogida de datos a través de la historia clínica y la exploración, cuando debe aplicarlo y cuando... no. Se le capacita para que conociendo el terreno que debe tratar, evite causar daño. Actualmente el tratamiento por masaje es sinónimo de bienestar y salud.

Cuando el terapeuta trata a personas que padecen una lesión o enfermedad se debe contactar con el médico del paciente para seguir su indicación. Actualmente, los profesionales que realizan masaje en sus diferentes modalidades son los médicos, fisioterapeutas, masajistas, quiromasajistas y los/as esteticistas.

Cuando el masaje, en sus distintas modalidades tiene una finalidad estrictamente terapéutica (masoterapia), esto es, cuando es para tratar a un sujeto con lesión o enfermedad, está considerado por muchas jurisdicciones (como es el caso de la española) como un acto sanitario y por tanto, debe ser realizado bajo prescripción médica por personal acreditado, por ejemplo un fisioterapeuta. Esto es debido a que cualquier manipulación corporal que entrañe un riesgo claro debe ser supervisada. En relación a los cambios de legislación se ha aprobado en Cataluña una ley (30 de enero de 2007) el Reglamento de las terapias naturales, ver: [2]...

Masaje terapéutico

El masaje es probablemente la herramienta terapéutica más antigua que el ser humano utilizó para comunicarse y proporcionar/se un recurso natural contra el dolor. Su evolución y uso ha sido parejo al de la sociedad, hasta convertirse en la técnica de "tacto estructurado" que hoy conocemos y de la que, el masaje terapéutico forma parte.

• Conviene recordar que: las únicas diferencias en el tratamiento del individuo entre las diversas modalidades de masaje y sus efectos están, en el planteamiento de la indicación y en el uso de la técnica adecuada como garantía de éxito en el tratamiento.

• El efecto terapéutico es una de las propiedades más importantes de las diferentes modalidades de masaje.

• Y hay que tener presente que en el momento en que el masaje se utiliza para mejorar la función circulatoria, recuperar la movilidad restringida entre los tejidos dañados, aliviar y/o reducir el dolor, optimizar la conciencia sensorial, proporcionar apoyo humano, relajación y bienestar, y por tanto ayudando en la recuperación y el mantenimiento de la salud, se convierte, aun sin pretenderlo, en un acto terapéutico.

No obstante, cuando se habla estrictamente del término masaje terapéutico, se está haciendo referencia a la modalidad de masaje destinada al tratamiento de procesos patológicos en individuos enfermos y lesionados. Y la técnica consistirá en una serie de maniobras dirigidas a tratar las molestias o lesiones que previamente han sido diagnosticadas. Las maniobras han sido muy estudiadas y se basan en la anatomía y la fisiología muscular y facial. Se realiza con prescripción médica y debe ser realizado por aquellos profesionales que estén preparados para garantizar la eficacia del tratamiento.

En España, según la legislación vigente, estos profesionales son los fisioterapeutas según la Ley 44/2003 de Ordenación de las Profesiones Sanitarias. Así mismo, la masoterapia queda integrada como materia troncal dentro del Área de Conocimiento de la titulación Universitaria de Diplomado en Fisioterapia, según el Real Decreto 1561/1997, de 10 de Octubre.

En el caso de lesión o enfermedad se sigue la indicación médica; y lo realiza el profesional especializado antes mencionado, para evitar tratamientos mal aplicados (generalmente por un diagnóstico no adecuado o aquellos realizados por personas no competentes]. Existen diversas alteraciones que afectan a los músculos como pueden ser: Traumatismos, Enfermedades degenerativas, higiene postural deficitaria, (traumatismo a largo plazo), Enfermedades o deformaciones genéticas, Patologías con repercusión muscular, Alteraciones psicológicas o emocionales, Intoxicaciones, etc. Requieren la evaluación del paciente; evaluación que nos aportará la indicación. Posteriormente el fisioterapeuta valorará si es preciso remitir lo a su médico para que realice un seguimiento o paute un protocolo de tratamiento. Dentro del ámbito del masaje terapéutico, existen técnicas y subespecialidades que requieren conocimientos concretos.

Ejemplos de lesiones donde se aplica el masaje terapéutico

• Contusiones.

• Distensiones. Ligamentos.

• Esguinces (Distorsiones).

• Articulaciones (Tobillo, rodilla).

• Fracturas.

• Periostitis.

• Bursitis.

• Miosotis.

El trabajo que nos ocupa esta encaminado específicamente a la investigación sobre la incidencia en personas de la tercera edad que acuden a centros de rehabilitación con el objetivo de mejorar la calidad de vida. Por lo que escogimos dos de las patologías más frecuentes en estas edades.

**El masaje en caso de contusiones**: Estas son las lesiones más frecuentes en la actividad deportiva y diaria del hombre. En estos casos el masaje provoca una hiperemia de la piel, mejora el metabolismo celular, evita la atrofia muscular, acelera la reabsorción de los líquidos derramados, lo que disminuye los dolores y permite una rápida recuperación. En el caso de estas lesiones, cuando no hay rupturas de vasos o músculos, se pude comenzar la aplicación del masaje uno o dos días después del hecho, aunque ya 6 u 8 horas después de la lesión se puede aplicar el masaje de absorción por encima de esta.

**Metodología del masaje en caso de contusiones**. Entre las lesiones deportivas las de mayor frecuencia son las contusiones. Se les llama contusiones a las lesiones que sufren los tejidos y órganos sin alterar la integridad de la piel y los huesos. Las contusiones van acompañadas de inflamaciones, equimosis, rompimiento de los vasos sanguíneos y linfáticos, del tejido más superficial de los músculos y los nervios. Los derrames forman hematomas, o al esparcirse, por los tejidos blandos (tejido celular), equimosis. En caso de contusiones pueden formarse derrames bastante grandes en las articulaciones.

El masaje, en presencia de contusiones, constituye uno de los medios terapéuticos más importantes. Bajo la acción de este desaparece mucho más rápido los dolores y edemas, se reabsorben las hemorragias en los tejidos y articulaciones, se fortalecen los músculos traumatizados, y mejoran sus funciones.

Cuando el trauma de los tejidos blandos es reciente, y si no hay rompimiento de los grandes vasos o músculos, se comenzará el masaje el primero o segundo día posterior al trauma. El masaje temprano acorta considerablemente el plazo de recuperación de las funciones de los tejidos traumatizados.

Antes de comenzar el masaje, es necesario lograr la relación máxima de los músculos o ligamentos en la región lesionada, lo que se logra en primer lugar, mediante la posición fisiológica óptima de dicha zona. El sujeto debe acostarse (o sentarse) de forma tal que quede relajado todo el cuerpo, lo que resulta muy importante para elevar la efectividad del masaje. Este debe comenzar por la fricción, que favorece la relajación de los músculos, y aminora el dolor. El local donde se aplica el masaje debe ser cálido.

**Metodología del masaje en caso de esguinces (distorsiones**). La lesión de los ligamentos de las articulaciones figura con bastante frecuencia entre los traumas deportivos. El mecanismo del surgimiento de la lesión, por lo general está condicionado por una fuente tensión en una determinada zona de la cápsula fibrosa de la articulación y de los ligamentos que la fijan. Los esguinces son más frecuentes en las articulaciones, en especial en la articulación del tobillo, de la muñeca, del codo, de la rodilla y de los dedos. Durante la distensión del aparato ligamentoso de la articulación, a veces también se lesionan su membrana sinovial, los tendones y los sacos sinoviales de los músculos, los vasos y los nervios, inclusive.

Los síntomas que caracterizan los esguinces son dolor e inflamación en la región de la articulación, así como también, la limitación de movimientos en la región citada. El individuo afectado no puede accionar completamente la extremidad lesionada, por ejemplo, apoyar el pie o levantar el brazo.

En los casos de esguince, a partir del segundo día, el médico indica la aplicación de procedimientos térmicos (compresas, baños, parafina) y masaje.

Al manipular las articulaciones, el masajista deberá regular la fuerza de la presión de acuerdo con el estado del enfermo, de forma que no le produzca dolores; además en caso de que se queje, deberá el masajista atenderlo en este aspecto.

Cuando se realiza en masaje terapéutico de las articulaciones, debe prestarse atención a la zona que se fijan los músculos a los tendones y a la Articulación Humeral: El masaje de la articulación humeral comienza por los músculos situados encima del hombro (parte superior del trapecio y del músculo del cuello). Al principio se aplican la fricción, a los 2-3 min., se pasa a la frotación y al amasamiento del hombro. La sesión del masaje tiene una duración de 5-7 min., y se realiza dos veces al día. Si no existen dolores fuertes se pasa al masaje directo de la articulación. Se manipulan las paredes anterior, posterior e inferior de su cápsula articular. Para lograr un mejor acceso a la pared anterior, al enfermo se le pide llevar el brazo, en la medida de sus posibilidades, hacía a la espalda. El masajista se coloca detrás del enfermo, y manipula con la mano derecha la articulación derecha; con la mano izquierda, la articulación izquierda. La superficie posterior de la articulación se manipula en la posición en que la mano del brazo lesionado abarca la articulación del codo del brazo sano. El masajista se coloca de frente al enfermo, y realiza el masaje de acuerdo con la metodología descrita. El masaje de la articulación humeral también es posible en que el antebrazo lesionado descanse sobre la mesa. Esta posición permite relajar los músculos del hombro y penetrar con mayor profundidad en la cápsula articular.

Después de cada sesión de masaje se realizan movimientos en la articulación. Con este objetivo, el masajista fija con una mano el borde externo de la escápula, mientras que con la otra, al tiempo que abarca la región distal de la articulación, realiza movimientos en todas direcciones, con aumento cada vez más, de la amplitud de estos.

A partir del conocimiento adquirido en el estudio de la terapia física y rehabilitación en el uso del masaje terapéutico para la recuperación de los pacientes afectados por los Esguinces y Contusiones, se procedió conocer las características de la muestra que nos permitió realizar dicho estudio.

Se seleccionaron un total de 16 pacientes, 10 con esguinces y 6 con contusiones.

**(Tabla 1).**Distribuidos según sexo en los pacientes con esguinces 6 femeninos que representa el 60% de la muestra y 4 masculinos para un 40 %.

En los pacientes que presentaban contusiones 2 masculinos que representan el 33,3% de la muestra y 4 femeninos representando el 66,6 %.

**(Tabla 2).**Teniendo en cuenta el cuadro clínico de cada paciente se aplicó el tratamiento a partir del Masaje Terapéutico**.**

**(Tabla 3**).En el caso de los 10 pacientes con Esguinces de ellos tuvieron resultados satisfactorios 8 para un 80%, para un 20% no satisfactorio.

De los 6 pacientes con contusiones 5 tuvieron una evolución satisfactoria para un 83,3 %, para un 16,6% no satisfactorio.

Por lo que se evidencia que de 16 pacientes que realizaron el tratamiento 13 tuvieron resultados satisfactorios para un 81,25 % y 3 de ellos no alcanzaron la evolución esperada para un 18,25 %.

Conclusiones

Al concluir el estudio se evidenció que los pacientes tratados con Masaje terapéutico por esguinces evolucionaron satisfactoriamente para un 80% y los afectados por contusiones evolucionaron de igual forma para 83,3 %.

Esta investigación nos permitió constatar la efectividad de la Terapia Física y la Rehabilitación así como el uso del Masaje terapéutico como un medio sano para la salud, que a pesar de su antigüedad su aplicación mantiene en la actualidad vigencia para tratamientos de enfermedades tan frecuentes como las aquí estudiadas, permitiendo elevar la calidad de vida de los pacientes.

Recomendaciones

• Aumentar los estudios de la Terapia Física y la Rehabilitación sobre las afecciones como Esguinces y Contusiones.

• Profundizar en el uso de la Medicina Natural y Tradicional por parte de los Médicos Generales Integrales ubicados en los Consultorios del Médico de la Familia.

• Elevar las remisiones de pacientes a las consultas de Terapia Física y la Rehabilitación partir de los beneficios de esta.

• Continuar el estudio y uso del tratamiento a través de los masajes terapéuticos y sus diferentes manipulaciones uso de la medicina moderna.

Anexos

**Tabla 1:** Pacientes seleccionados por patologías.

Patología

Total

**%**

Esguince.

10

100%

Contusiones

6

100%

Total

16

100%

**Tabla 2:** Distribución según sexo.

Patologías

Total

Femenino

%

Masculino

%

Esguinces

10

6

60%

4

40%

Contusiones

6

4

66,6%

2

33,3%

Total

16

10

6

**Tabla 3:** Evolución de los pacientes tratados con Terapia Física y Rehabilitación.

Patologías

Total

Evolución

Satisfactoria

%

No satisfactoria

%

Esguinces

10

8

80%

2

20%

Contusiones

6

5

83,3%

1

16,6%

Total

16

13

81,25%

3

18,25%

**Esguince.**

El esguince es una de las lesiones más comunes.   
La causa más frecuente de un esguince es la torcedura o el estiramiento violento de una articulación por encima de los límites de su capacidad normal. Para producirse un esguince no es necesario practicar un deporte. Para sufrir un esguince en un tobillo, que soporta el peso del cuerpo, basta a veces con dar un traspié, así como una simple caída puede ser suficiente para que queden afectados por un esguince los movimientos de una muñeca.  
  
¿QUÉ ES UN ESGUINCE?  
  
Un esguince es la distensión, estiramiento o desgarro de uno de los ligamentos que unen los huesos de una articulación. Se produce debido a un movimiento brusco o una fuerte torsión de la misma, que hace superar su amplitud normal.  
  
SÍNTOMAS  
  
Los esguinces producen dolor, inflamación e imposibilidad de mover la zona afectada. Su tiempo de recuperación varía en función de la gravedad y la cronicidad de la lesión.  
  
TIPOS DE ESGUINCES  
  
Se distingue entre esguinces benignos: aquellos en los que los ligamentos están simplemente distendidos y esguinces graves: aquellos en los que los ligamentos están rotos.  
  
TRATAMIENTO

El primer paso consiste en aliviar el dolor y disminuir la inflamación, por lo que es indicado aplicar sobre el lugar del esguince compresas frías o una bolsa con cubitos de hielo.  
Tras el alivio del dolor, deberá vendarse la articulación con una venda elástica, de modo que quede firme, para darle soporte y detener la extensión del edema.  
La cicatrización de un esguince requiere un tiempo mínimo de dos o tres semanas.

Dependiendo del grado del esguince (benigno, moderado o grave), se requerirá un tiempo u otro de inmovilización durante el cual no será recomendable la manipulación. Una vez superado dicho período de inmovilización, tanto la fisioterapia como la osteopatía permitirán una rápida recuperación de la movilidad articular. El masaje actúa eficazmente, ya que relaja la musculatura, aumentando la circulación, y al mismo tiempo eliminando productos de desecho metabólicos y aportando nutrientes.  
  
El tratamiento fisioterápico durante el periodo inicial de los esguinces es evitar el edema y el dolor mediante:

• Masaje evacuatorio del pie, tratando de relajar a la vez, la fascia plantar, y musculatura del pie.

• Corrientes especiales, que faciliten el drenaje del edema e incluso algunas como las de  
distorsión que disminuyan la sensación dolorosa.

• Ultrasonidos.

• A medida que va remitiendo la inflamación y el hematoma, si lo hubiera, se comienza a tratar el ligamento en si con ultrasonidos.

• Masaje evacuatorio.

• Masaje tipo Cyriax, con acción antiinflamatoria y sobretodo para ayudar a la correcta estructuración y realineación del ligamento.

• Liberar de presiones la articulación por medio de manipulaciones y tracciones.

• Todo tipo de manipulación o descompresión articular relaja la articulación en sí y la musculatura adyacente.

Después de un traumatismo, la articulación lesionada queda en un estado de sobretensión debida al dolor, las rigideces y la modificación de su uso, pisaremos diferente para no apoyar la zona que nos molesta, lo cual acaba perjudicando al paciente. Por medio de estas técnicas se intenta suavizar y relajar este estado.

La última fase y una de las más importantes es la de fortalecer el tobillo y reeducar el equilibrio y la propiocepción de la articulación para evitar nuevas lesiones que suelen ser muy frecuentes en esguinces mal tratados.

**GRADOS.**

• Grado I: Distensión ligamentaria. Se trata de forma conservadora.

• Grado II: Hay desgarro parcial con equimosis y tumefacción articular y cierta inestabilidad. Su tratamiento también es conservador.

• Grado III: Desgarro total o casi total  de ligamentos, hay inestabilidad articular. El tratamiento es quirúrgico y se prescribe de acuerdo a la edad y la actividad.

Esguinces de 1er grado  
  
Se considera esguince de 1er grado con menos del 25% de fibras lesionadas.   
  
Cuando se produce la torcedura se debe aplicar hielo en seguida, se recomienda 10 minutos de hielo cada hora.   
  
Transcurridas 24 horas, podemos empezar a realizar un masaje en la zona afectada, sobretodo fricciones y amasamientos.  
  
Según la actividad que realice el paciente se puede aplicar el vendaje funcional (Tapping) como prevención.  
  
Esguinces de 2º grado  
  
Se considera esguince de 2º grado cuando hay del 25 al 50% de las fibras lesionadas.   
  
Aparecerá un derrame, hematoma, inflamación, dolor a la palpación y al movimiento e inestabilidad articular.   
  
Aplicaremos hielo, elevaremos la extremidad lesionada y se debe derivar inmediatamente a un servicio de urgencias.

**Esguinces de 3er grado**  
  
**Se considera esguince de 3er grado cuando hay más del 50% de fibras del ligamento lesionadas. Esta lesión cursa con dolor intenso, mareo, impotencia funcional, gran derrame…   
  
Se debe derivar de inmediato al hospital. El tratamiento del esguince de 3er grado es quirúrgico.**  
**Esguinces Crónicos**  
  
**Los esguinces crónicos son aquellos que no han sido tratados de forma adecuada. Sobre éstos podemos aplicar el masaje para reducir las molestias y el dolor. Y se debe trabajar con amasamientos y fricciones, hasta que desaparezca el dolor.  
  
El masaje transverso profundo o masaje Cyriax es la técnica que se utiliza normalmente para tratar los esguinces.**

**Lo que los terapeutas aconsejan**

MASAJE

Consulta Aunque tal vez se requiera inmovilizar la articulación con una venda, es aconsejable aplicar masaje cuanto antes para reducir la hinchazón, prevenir la formación de adherencias (la unión de superficies articulares que normalmente están separadas) y restablecer toda la gama de movimientos de la articulación afectada.

Al principio el tratamiento debe limitarse a unos firmes movimientos de effleurage arriba y abajo de la zona lesionada; más tarde, cuando el dolor y la inflamación hayan disminuido, hay que aumentar la intensidad del masaje y aplicar un pétrissage alrededor de la articulación. A la larga podrá darse masaje directamente en ésta.

HOMEOPATÍA

Autoayuda Se puede tomar Árnica 30 cada 60 minutos durante seis horas poco después de la lesión, y luego Rhus tox. 6 tres veces diarias durante unos 10 días. Si la lesión está cerca del hueso, quizá resulte más eficaz Ruta 6, y si hay hinchazón, distensión y dolor al menor movimiento, Bryonis 30 tres veces al día hasta que las molestias desaparezcan. También puede humedecerse una compresa con una solución de 1C gotas de tintura madre de Árnica diluidas en 300 ml de agua y aplicarla en la zona afectada con una venda.

El punto de vista ortodoxo

Los primeros auxilios en caso de esguince consisten en aplicar hielo o una compresa fría en la zona afectada para detener la hemorragia y reducir la inflamación; hay que sujetar la compresa con una venda elástica y mantener en alto la extremidad.

Si los ligamentos se desgarran, hay que tener cuidado de no forzarlos más, evitar cargar objetos pesados y, si la parte afectada es un brazo, inmovilizarla con un cabestrillo. Se debe consultar al médico o a un fisioterapeuta en cuanto sea posible.

Si el esguince es grave, sobre todo si es en el tobillo, es probable que el médico recomiende enyesar la articulación para inmovilizarla. Pero también aconsejará ejercitar ésta una vez que quite el yeso para acelerar la recuperación y prevenir la rigidez muscular. Los esguinces suelen sanar más lentamente que las fracturas, y el periodo de convalecencia puede durar de seis a ocho semanas.

Mecanismo de lesión en el esguince de tobillo

El mecanismo típico de daño es por inversión con rotación interna del pie, con frecuencia la flexión plantar también está asociada.

Al flexionarse  la planta del pie, el ligamento peroneoastragalino anterior se tensa y el calcaneoperoneo se relaja.  
  
En esto casos encontramos dolor y tumefacción por delante del maléolo externo, junto con un hematoma.

El otro mecanismo de lesión es cuando el ligamento calcaneoperoneo  es el lesionado, esto se produce debido a la supinación forzada del pie.

Las manifestaciones clínicas de rotura o desgarro del ligamento calcaneoperoneo  es un hematoma por debajo y por detrás del maléolo  externo.

La lesión combinada de los ligamentos calcaneoperoneo y peroneoastragalino se produce debido a la supinación con rotación interna del pie.¿Cómo se diagnostican las torceduras (esguinces) de tobillo?

Su médico usualmente podrá determinar si usted tiene una torcedura haciéndole algunas preguntas acerca de cómo ocurrió la lesión y examinándole el tobillo. Es posible que su médico también quiera tomarle una radiografía de su tobillo para asegurarse de que no está fracturado o roto.

¿Cómo pueden tratarse las torceduras de los tobillos?

Muchos médicos sugieren usar el método **DICE**: Descanso, hielo, Compresión, Elevación para el tratamiento de los esguinces de tobillo; ver el cuadro que aparece abajo.

Método DICE

**Descanse** -- Es probable que tenga que dejar descansar su tobillo; ya sea completamente o parcialmente, dependiendo de qué tan grave sea el esguince. Use muletas durante todo el tiempo que sienta dolor al apoyarse sobre el pie.

**Hielo** -- Usar bolsas de hielo, baños con hielo picado o masajes con hielo puede disminuir la hinchazón, dolor, moretones y espasmos musculares. Siga usando hielo durante tres (3) días después de haber sufrido la lesión.

**Compresión**-- Vendarse el tobillo puede ser la mejor manera de evitar la hinchazón y los moretones. Probablemente, va a tener que mantener el tobillo vendado durante uno o dos días después de la lesión y quizás hasta por una semana o más.

**Elevación**-- Levantar el tobillo hasta el nivel del corazón o por encima del mismo, le ayudará a impedir que la hinchazón empeore y le ayudará a disminuir los moretones. Trate de mantener el tobillo elevado por lo menos durante dos o tres horas al día si es posible.

**Síntomas**

• Dolor

• Tumefacción

• Edema

• Rubor

• Calor en el área afectada

• Inestabilidad articular

• Incapacidad funcional o disminución de la misma.

**Tratamiento en Terapia Física**

• Reposo: Esencial en la recuperación.

• Bolsas frías, de hielo o col packs.

• Vendaje con elevación del miembro afecto

• Compresas frías

• Baños de contraste

• Vendas frías

• Baño de remolino

**• Masoterapia**: Se puede utilizar técnicas como retorno venoso, crio masaje, transverso profundo de cirial (masaje por para esguinces por excelencia), o volar.

**Tratamiento especifico para esguinces de tobillo**

***Para esguinces grado I:***

• Vendaje elástico de 3 a 7 días.

• Frío local  por las primeras 72 horas.

• Reposo sin apoyo del pie

• Elevación  de la zona.

**• Masaje transverso profundo de Cyriax**

• Baños de contraste y tanque de remolino luego de las 48 horas.

**• Ten**

***Para esguinces grado II y III con tratamiento conservador:***

**• Drenaje linfático**

• Baños de contraste

• Hidromasaje

**• Masaje** **transverso profundo de Cyriax**

**• Ultrasonido**

**• Micro corrientes**

**• Láser**

• Cualquier otra modalidad de **electroterapia** en los parámetros indicados según el objetivo

***Para esguinces grado III con tratamiento quirúrgico:***

• Sutura más bota de yeso cerrado por 4 semanas.

• En el periodo de recuperación: Luchar para combatir el edema con baños de contraste o vendaje elástico.

• Se puede utilizar masaje liberador de cicatriz en el momento oportuno.

¿Y se tendrá que usar un dispositivo ortopédico?

Esto dependerá de qué tan grave sea el esguince, de si tiene otras lesiones en el tobillo y de si su médico piensa que su esguince debe ser tratado. Es posible que usted tenga que usar un dispositivo ortopédico o una férula de yeso acolchado, de plástico o de fibra de vidrio durante un lapso que varía desde 10 días hasta 6 semanas. Un dispositivo ortopédico o una férula impiden el movimiento de los huesos y los ligamentos lesionados lo cual disminuye el dolor y acelera la recuperación.

¿Cuánto tardará en poder volver a utilizar el tobillo?

Esto depende de qué tan grave sea su esguince. Si la gravedad de su esguince es menor, el médico le puede sugerir que comience a tratar de usar el tobillo relativamente pronto; al primer o tercer día después de sufrir su lesión.

Algunas veces se necesitan ejercicios especiales para recuperar la fortaleza y ayudar a disminuir la probabilidad de tener problemas continuos. Es probable que usted tenga que darle apoyo al tobillo con vendajes o sujetadores para ayudar a protegerlo de volverse a lesionar.

¿Y con respecto a los medicamentos para el dolor?

Si necesita medicamento para aliviar el dolor ensaye usar acetaminofeno (nombre de marca: Tylenol) o ibuprofeno (nombres de marca: Advil, Motril o Nuprin).

¿Cuál es la mejor manera de usar el hielo?

Ponerse hielo en el tobillo puede ser muy útil pero también tiene que tener cuidado. El frío puede lesionar los nervios si el hielo se deja durante demasiado tiempo. Cuando sienta la piel adormecida es hora de quitar el hielo. Use tratamientos de hielo cada dos a cuatro horas durante los primeros tres días después de su lesión. Los tratamientos con hielo pueden consistir en bolsas de hielo, baños para el tobillo en agua helada o masajes con hielo.

Para usar **bolsas con hielo** llene parcialmente una bolsa plástica con hielo cortado en trocitos. Envuelva su lesión con un paño limpio y delgado. Coloque la bolsa de hielo sobre el paño y luego use un vendaje elástico alrededor de la bolsa de hielo para mantenerla en su lugar.

Para **baños con agua helada** llene un balde grande con agua y con hielo. Coloque el tobillo en el balde hasta que la piel se le entumezca.

**Masajes con hielo** pueden ser efectivos en áreas pequeñas. Congele agua en vasos desechables (acocil) para café con capacidad de cuatro a ocho onzas. Rasgue la parte superior del vaso de modo que quede una parte del hielo al descubierto. Sostenga la parte de hielo que está cubierta y frote lentamente el hielo sobre el área del esguince con movimientos circulares. No deje el hielo en un solo lugar durante más de 30 segundos.

¿Cómo vendar un tobillo torcido?

Comience por cortar una almohadilla en forma de herradura a partir de un fieltro de 1 x 4 a 3 x 8 pulgadas (2,54 x 10 cm a 7,6 x 20,3 cm) de ancho. Coloque esta almohadilla alrededor de la parte externa de la articulación del tobillo a ambos lados de su pie con el lado abierto dirigido hacia arriba.

Luego, enrolle un vendaje elástico tal como un vendaje "Ase" a manera de tejido de canasta en patrón de "figura de ocho". Deje el talón expuesto. Refuerce su vendaje colocando un pedazo de cinta adhesiva de 21 x 2 pulgadas (53,34 x 5,08 cm) sobre el vendaje elástico.

Pídale a su médico que le enseñe cómo hacer esto. No debe vendarse el tobillo tan apretado como para impedir el flujo de la sangre.

¿Cuánto se tardará en poder hacer ejercicio o deportes?

Si usted es un atleta, probablemente podrá volver a practicar su deporte en varias semanas dependiendo de qué tan grave sea su lesión y de qué deporte practique. Al participar en deportes podrá tener que proteger el tobillo con un dispositivo ortopédico o envuelto para darle soporte y protección.

Es aceptable montar en bicicleta, nadar o incluso correr enseguida si esto no le causa dolor durante el ejercicio o después del mismo. Pero de todos modos tendrá que evitar los movimientos que le hagan girar y torcer el tobillo durante dos a tres semanas.

¿Cómo prevenir una nueva lesión en el tobillo?

Cuando su médico estime que usted está listo para volver a hacer ejercicio de nuevo, usted podrá ayudar a prevenir más torceduras y regresiones usando durante uno a dos meses más un dispositivo ortopédico semi-rígido para el tobillo cuando hace ejercicio.

Los vendajes especiales que usan ganchos y correas en forma de asa, o los soportes llenos de aire o tejidos, también pueden ayudar a prevenir una nueva lesión. Usar zapatos tenis en forma de bota también puede ayudar a prevenir las torceduras de tobillo si sus zapatos están bien amarrados y si usted además se envuelve el tobillo con una cinta ancha adhesiva no elástica. La cinta o los soportes elásticos usualmente no resultan útiles pues la parte elástica se afloja mucho alrededor del tobillo.

Una vez que su esguince haya sanado por completo, un programa de ejercicios para el tobillo también le ayudará a prevenir una nueva lesión fortaleciendo los músculos lo cual proporcionada protección a los ligamentos. Pídale a su médico que le recomiende un programa de ejercicio.

**Tratamiento fisioterápico**:

**• Movilización temprana**: se aumenta de manera paulatina el rango de movimiento sin llegar al umbral del dolor.

**• Baños de contraste**: ayuda a disminuir la inflamación junto con la aplicación de hielo.

**• Masajes**: bien realizados por un profesional son útiles para reducir la inflamación. Este masaje para drenar la articulación suele utilizare junto con otras técnicas como son los ultrasonidos.

**• Fortalecimiento muscular**: tras el reposo los músculos quedan debilitados. El objetivo es fortalecer los músculos implicados en la articulación lesionada para aumentar la resistencia a futuros movimientos lesivos.

En una fase posterior cuando digamos ya se han “curado” los ligamentos se procede a la estabilización del tobillo y reeducación. En esta fase se incluyen movimiento y ejercicios técnicos que preparan para un retorno progresivo a la actividad normal.

También el programa de ejercicios posteriores va encaminado a evitar recaídas y fortalecer la articulación, esto ya nos ocupará otro post.

Remedios populares

A continuación remedios caseros para torceduras o esguinces leves (aplicación dentro de las 24 horas ocurrida la lesión)

**Remedio para torceduras o esguinces #1:** Aplicar una bolsa de hielo  envuelta en una tela húmeda de algodón (para que la piel no tenga un contacto directo con el hielo) durante 20 minutos y luego retirar la bolsa de hielo durante otros 20  y seguir con este proceso durante una hora más o menos.   Este remedio sirve para anestesiar la zona afectada y hace más lento el flujo sanguíneo y la filtración proveniente de los vasos sanguíneos dañados, lo que reduce la inflamación.

**Remedio para torceduras o esguinces #2:**Envolver una venda elástica alrededor de la articulación lesionada lo cual ayuda a demorar la acumulación de fluidos en los tejidos. La banda debe quedar firme, pero no apretada como para que corte la circulación.

**Remedio para torceduras o esguinces #3:**Elevar la parte lesionada del cuerpo para ayudar a controlarla inflamación y la hinchazón al hacer que la sangre y los fluidos se alejen de la lesión. Si la lesión se encuentra en el tobillo, se debe elevar más arriba de la cintura.  Si es en la muñeca, debe elevarse por arriba del hombre.

A continuación remedios caseros para torceduras o esquinces leves (aplicación después de las 24 horas de ocurrida la lesión)

**Remedio para torceduras o esguinces #4:**Aplicar, cuando descienda la inflamación, compresas calientes en la zona afectada para aumentar el flujo de la sangre y estimular la curación al irrigar los tejidos con nutrientes y eliminar los productos de desecho.

**Remedio para torceduras o esguinces #5:**Aplicar varias veces al día toallas que se hayan remojado (y luego exprimido) en leche caliente o vinagre tibio

**Remedio para torceduras o esguinces #6:**Disolver 2 cucharadas de sal en media  taza de agua.  Hervir esta preparación durante 5 minutos.  Retirar del fuego y esperar que se refresque. Luego, bañar la lesión cuando aún esté el agua tibia.

**Remedio para torceduras o esguinces #7:**Hervir, a fuego lento, 1 cucharada de pimienta de Cayena  en 2 tazas de vinagre de sidra durante 10 minutos y bañar la zona afectada mientras la mezcla esté aún tibio.

**Remedio para torceduras o esguinces #8:**Mezclar 1 clara de huevo con 1 cucharada de miel y 1 de sal.  Después batir hasta que se endurezca y dejar descansar durante una hora.  Posteriormente, esparcir el líquido que produce sobre el esguince y cubrir con una venda.

**Remedio para torceduras o esguinces #9:**Mezclar 1 yema de huevo batida con 1 cucharada de aceite de eucalipto y 1 cucharada de vinagre.  Después masajear con esta preparación el área con el fin de aliviar el dolor de la torcedura.  Aplicar este remedio después del tercer día de ocurrida la lesión.

**Remedio para torceduras o esguinces #10:**Mezclar, en un recipiente, 1 taza de arcilla  en polvo con 1 vaso de agua fría hasta que se obtenga una pasta homogénea. Aplicar sobre la zona dolorida y cubrir con una toalla.  Dejar actuar durante 20 minutos.  Esta cataplasma se puede aplicar 3 veces al día.  Con este remedio se logra aliviar el dolor y reducir la inflamación

**Remedio para torceduras o esguinces #11:**Hervir 2 cucharadas de llantén en 1 taza de agua. Retirar del fuego y añadir 1 cucharada de sal marina y 1/2 vaso de vinagre de sidra de manzana. Después, cubrir con una tapa y dejar reposar durante 5 minutos y luego fíltralo.   Empapar un algodón con esta preparación e impregnar generosamente la zona dolorida. Sin esperar a que la piel se seque, realizar un suave masaje circular.  Esta friega se realiza tres días después de haber ocurrido la lesión.

**Remedio para torceduras o esguinces #12:**Agregar una porción de pimienta picante en polvo por cada 5 de vaselina derretida. Mezclar bien y dejar enfriar hasta que se cuaje.  Aplicar este ungüento con suavidad una vez al día, o una vez cada 2 días, directamente sobre el área afectada

*Recomendaciones*

**Evitar el consumo de la aspirina para aliviar el dolor**, ya que inhibe la coagulación sanguínea necesaria para la reparación de los vasos sanguíneos dañados y podría contribuir a la inflamación.

**No realizar masajes**en el área afectada durante las primeras 48 horas después de la lesión.

**Mantener la parte lesionada inmóvil** durante una semana para un esguince leve y dos semanas para uno moderado.

**Acudir al doctor** si existe hinchazón excesiva o gran dolor, ya que podría involucrar la existencia de una fractura.

¿Por Qué Se Necesita Atención Médica Pronto?

Hay cuatro razones claves por las que un esguince de tobillo debe ser prontamente evaluado y tratado por un cirujano de pie y de tobillo:

**Primero**, un esguince de tobillo no tratado puede conducir a una inestabilidad crónica del tobillo, una enfermedad caracterizada por incomodidad persistente y porque que el tobillo se le dobla con facilidad. También puede desarrollar debilidad en la pierna.

**Segundo**, usted puede haber sufrido una lesión más grave en el tobillo junto con el esguince. Esto puede incluir una fractura grave del hueso, lo que podría producir complicaciones delicadas si no es tratada.

**Tercero**, un esguince de tobillo puede ir acompañado por una lesión del pie que causa incomodidad pero que no ha sido detectada hasta el momento.

**Cuarto**, la rehabilitación de un esguince de tobillo necesita comenzar cuanto antes. Si la rehabilitación se aplaza, la lesión puede tener probabilidades de no sanar adecuadamente.

Al evaluar su lesión, el cirujano de pie y de tobillo le hará la historia médica para conocer más acerca de la lesión. Él o ella le examinarán el área lesionada, y pueden ordenarle radiografías, un estudio de IRM (imagen por resonancia magnética), o un TAC (tomografía axial computarizada) para ayudar a determinar la gravedad de la lesión.

Masaje en esguinces de tobillo

Masaje en esguinces de tobillo

No estamos hablando de tratar un esguince de tobillo agudo, ni de diagnosticarlo ni de tratarlo de inmediato con masaje.  
Los esguinces de tobillo en inversión o eversión que podemos tratar con masaje son esguinces que han sido normalmente diagnosticados en urgencias, incluso con su correspondiente radiografía para descartar posibles fisuras o fracturas.

En el periodo agudo se aplicara frio sobre la zona con las precauciones de costumbre. Podemos realizar un vendaje compresivo con tape que limitara la movilidad del tejido lesionado pero permitirá una ligera flexo extensión, la ventaja del tape frente a cualquier otro tipo de vendaje esta ya más que demostrada en los esguinces de tobillo.

Cuando ha pasado el periodo agudo y se ha retirado el vendaje y hemos comprobado que el dolor ha cesado podremos realizar un masaje que incluya fricciones y frotaciones suaves para evitar la fibrosis y favorecer el tropismo aumentar el riego sanguínea y mejorar la circulación de retorno, incluiremos en el masaje además de la zona afectada toda la musculatura del pie y pierna. El masaje es una técnica de recuperación que nos permitirá evitar la carnificación de la patología al acelerar la recuperación y la incorporación pronta a la normalidad, evitaremos así la repetición de los esguinces por una debilidad producida por la inactividad de la musculatura peri articular.

Masaje en las contusiones de la pierna.

Las contusiones en la pierna, tanto en la espinilla como en los gemelos son muy comunes en el deporte, la tibia está muy expuesta a los golpes en su faceta anterior ya que apenas tiene más protección que la de la piel, no tenemos musculo que amortigüe los impactos, y es por ello que el periostio ante un golpe tiende a inflamarse con facilidad.

Las contusiones en los gemelos provocan contracturas muy dolorosas que dificultan o incapacitan para realizar la extensión del pie.

El masaje tanto en las inflamaciones tanto del periostio como en las contracturas de los gemelos no se realizara hasta que pase el periodo agudo, durante el cual se aplicara hielo de forma intermitente, cuando el dolor y la inflamación hayan disminuido podremos realizar masaje sobre los tejidos afectados con el objeto de aumentar el flujo sanguíneo, estimular la musculatura voluntaria, favorecer el drenaje y en suma acelerar el proceso de recuperación.

REHABILITACIÓN

Los dos objetivos de la rehabilitación son:

• Disminuir la inflamación

• Fortalecer los músculos que rodean el tobillo.

La inflamación puede reducirse manteniendo el tobillo lo más elevado posible y con la utilización adecuada de la compresión. Realizar ejercicios para fortalecer el tobillo.

REANUDACIÓN DEL DEPORTE

Para volver a practicar deportes, generalmente se recomienda que la inflamación o el dolor no existan o sean mínimos y que puedan realizarse saltos hacia delante o hacia los lados sobre el tobillo lesionado sin sentir dolor ni inestabilidad. En los esguinces más graves es una buena idea proteger el tobillo con una tobillera o una ortesis para disminuir la probabilidad de nuevos episodios de esguince. Su médico y entrenador deben guiarle en su retorno a la práctica deportiva.

EJERCICIOS

**Ejercicio de rango de movimiento: "Escribir con el pie"**

Aplicar una bolsa de hielo al tobillo durante 20 minutos. Después trazar las letras del alfabeto en el aire con el dedo gordo. Realizar este ejercicio tres veces al día y hacerlo hasta que se consiga el movimiento completo del tobillo.

**Resistencia**

Debe iniciar los ejercicios de resistencia una vez recuperada la movilidad completa. Utilizar una banda elástica de un metro o una cámara de rueda de bicicleta. Hacer 30 repeticiones de cada uno de los siguientes ejercicios tres veces al día.

**a) Flexión plantar:** Sujetar ambos extremos de la banda elástica con las manos y pasarla por debajo del pie. Al mismo tiempo que se fracciona de la banda empujar con el pie lejos del cuerpo. Contar hasta tres y repetir el ejercicio.

**b) Dorsiflexión:** Atar la banda alrededor de la pata de una mesa y pasar el otro extremo alrededor del dorso del pie. Tirar del pie en dirección al tronco. Contar hasta tres y repetir el ejercicio.

**c) Inversión:** Con la goma fija a un objeto estático, siéntese en una silla. Apoyando el talón en el suelo llevar el pie hacia dentro contando hasta tres en cada ejercicio.

**d) Eversión:** Comenzando en la misma posición que en el ejercicio de inversión pero con la banda elástica en dirección inversa, realizar movimientos del pie hacia fuera contando hasta tres.

**Fortalecimiento:** Cuando pueda realizar los ejercicios de resistencia descritos fácilmente y sin molestias, doble la banda elástica (haciendo dos lazos) y haga 10 repeticiones de los mismos ejercicios tres veces al día. Alternativamente, haga los ejercicios con una bota pesada o colocando un peso en la suela de una zapatilla deportiva. Añada ejercicios en posición "de puntillas": Póngase de puntillas y cuente hasta tres, primero con el pie apuntando hacia delante y después hacia dentro y hacia fuera. Días después, repetir este ejercicio apoyándose en un sólo pie.

**Equilibrio:**

Posición de "cigüeña": Elevar la extremidad no lesionada manteniéndose sobre la lesionada durante un minuto. Repetir hasta un total de 5 minutos, tres veces al día. Progresar hasta mantenerse sobre una pierna con los ojos cerrados.

**ACTIVIDADES FUNCIONALES**

Cuando pueda caminar sin dolor o cojera, iniciar la carrera por llano. Seguir con carrera realizando giros "en forma de ocho", y finalmente carrera en zigzag.

Ejercicios para prevenir y/o fortalecer un esguince de tobillo:   
  
1. Ejercicios de fortalecimiento para la musculatura del tobillo:   
  
● En posición sentada con el tobillo en elevación realizamos ejercicios de flexión-extensión, inversión-eversión, diagonales y circunducción.   
   
Pie en flexión   
  
Pie en extensión   
  
   
Pie haciendo diagonales   
  
Diagonales   
   
Pie haciendo circunducción   
  
  
● Caminar de puntillas y talones   
   
Caminar de puntillas>   
  
Caminar de talones   
  
  
● Caminar hacia delante, hacia atrás, andar lateralmente cruzando y sin cruzar las piernas.   
   
  
   
  
   
  
   
  
● Subir y bajar escalones lateralmente.   
  
2. Ejercicios propioceptivos:   
  
● Escribir en el espacio con los dedos de los pies las letras del abecedario (desde la A a la Z).   
● Hacer equilibrios sobre un solo pie y con ojos cerrados.   
  
   
Equilibrio - Izquierda   
  
  
Equilibrio - Derecha   
  
● Dar saltos hacia delante y atrás, hacia un lado y otro sobre un solo pié.   
● Caminar sobre superficies irregulares.   
● Presionar con el pie una pelota de goma haciendo diferentes ejercicios (mover la pelota hacia delante y atrás, hacia un lado y otro, círculos).   
  
   
Presionar una pelota de goma - Frontal   
  
Presionar una pelota de goma - Lateral