

## EL MASAJE DEPORTIVO Y LOS ESTIRAMIENTOS EN EL PLAN DE ENTRENAMIENTO DEL PIRAGÜISTA

Autor: L. Miguel Alameda López - Masajista Deportivo

Miembro número 715 de la Asociación Nacional de Quiromasajistas y Terapeutas Manuales.

### INTRODUCCIÓN

Nunca es demasiado hablar de los estiramientos de las cadenas y grupos musculares en el deportista en general y en el piragüista en particular, por ser esta especialidad deportiva la que aquí nos interesa. Podemos asegurar que los estiramientos van a suponer para el piragüista una cierta garantía de prevención de lesiones por causas no traumáticas. Esto debería llevarle a una seria reflexión y también a los técnicos que le asisten en su entrenamiento.

La preparación de un piragüista de alta competición, orientada a la meta más elevada, las Olimpíadas, es un largo, lento y complejo proceso que requiere un importantísimo esfuerzo y dedicación del palista pero también, y no menos, un derroche de medios, económicos y humanos, puestos a disposición del objetivo final.

En este contexto todo se mide, se cuantifica, se evalúa y valora. La técnica, el entrenamiento en seco, la higiene y la alimentación son objeto de minucioso estudio y planificación. La Medicina Deportiva resulta imprescindible en el proceso. Y sería una pena que todo este imponente esfuerzo se fuera al garete por la cronificación de una lesión producida por una inadecuada utilización de un grupo muscular al que se está solicitando un esfuerzo que en realidad no puede hacer porque se encuentra funcionalmente limitado debido a un acortamiento de sus fibras. Dramático.

La experiencia en la cabina de masaje nos ratifica en la literatura técnica disponible al efecto; el deportista de Alta Competición presenta, generalmente, acortamientos musculares de aquellas cadenas o grupos que mas necesita para realizar su ejercicio específico. Conclusión: no se presta a esta faceta el suficiente interés que en realidad tiene. Esto, insisto, debe llevar a una seria reflexión por parte del atleta, auténtico sufridor de las lesiones, así como de los técnicos, responsables de que todo el engranaje funcione correctamente. No es fácil pero sí alcanzable este objetivo.

De la misma forma que al palista se le somete periódicamente a control de peso, analítica y chequeo médico, también ha de actualizarse el Test de Valoración Muscular que de forma inexcusable debe formar parte de la ficha que su masajista le tenga abierta. En esta prueba se valoran las principales cadenas y grupos musculares. Resulta evidente que siempre habrá una mayor probabilidad de presentar acortamientos en aquellos músculos que intervienen de forma activa en el ejercicio de cada modalidad. Una vez detectados y valorados los acortamientos se procederá a intentar llevar esos músculos a su elongación fisiológica normal. De todo lo hasta aquí comentado ya podemos apuntar tres formas de abordar los estiramientos:

- a) Estiramientos activos realizados por el piragüista con carácter general, sin incidir concretamente en una cadena o grupo muscular.
- b) Estiramientos activos realizados por el piragüista incidiendo en la cadena o grupo muscular que presenta acortamientos.
- c) Estiramientos pasivos realizados con la asistencia de un terapeuta manual.

Antes de continuar deseo señalar un elemento importantísimo que tiene una incidencia directa sobre el estado físico del deportista tal cual es el factor psicológico. De la misma forma que antes comentábamos sobre la ingente cantidad de recursos puestos a disposición del palista de Alta Competición, también debemos reseñar la importancia que tiene la planificación psicológica en el Plan de Entrenamiento. Sabemos que el estrés y otros factores emocionales afectan al rendimiento psicósomático del individuo. Además de las orientaciones dadas por el personal competente, también el masajista juega un papel importante en todo esto a través de la relajación y de la comunicación con el deportista. No son pocas las horas de cabina dedicadas a la comunicación verbal después de que se hayan desvanecido o relajado determinadas barreras psicológicas producidas por los factores antes señalados. El masaje es una útil herramienta para ayudar al piragüista desde el punto de vista psicológico

pero habrá que saber que, en este sentido, masaje no es sinónimo de acto mecánico consistente en amasar músculos con las manos. Es otra cosa, mas sutil y profunda. Ya hablaremos de eso algún día pero sépase que ahí radica la esencia y la propiedad del buen masaje dado por el buen masajista.

## PRECAUCIONES Y CONTRAINDICACIONES

Los ejercicios de flexibilidad, como resulta propiamente decir de los estiramientos, se harán con conocimiento de causa, esto es, con precaución, y habrá situaciones en las que estos ejercicios no deban realizarse.

Todo deportista debe tener cierto conocimiento de la anatomía y de la fisiología humana; es inconcebible que un piloto desconozca en mayor o menor medida las partes de la maquinaria que pilota. El piragüista debe ser curioso y solicitar de los especialistas cuantas explicaciones le pasen por la cabeza, siendo obligación de estos responderle con claridad a todas las cuestiones planteadas. A mas información menos riesgo; como con casi todo en la vida. Los estiramientos, como norma general, serán ser indoloros y no provocarán molestias evitando hacer ejercicios activos dinámicos (con rebote). Las contraindicaciones fundamentales para realizar estiramientos son pocas, pero deben ser tenidas en cuenta. Ante procesos traumáticos, lesiones en proceso de recuperación, falta de tono muscular sea cual sea la causa, y en situaciones similares, habrá que desaconsejar su práctica. En caso de duda lo más recomendable será no hacerlos y consultar siempre a un médico.

Inciso para el tema de los médicos. Hay deportistas reacios a acudir a la consulta médica y callan o intentan disimular sus males acudiendo a consejos de otros profesionales no cualificados. Gravísimo error que, en algunas ocasiones, puede conducir al término de la carrera deportiva del palista. Veamos por qué, pues, este asunto reviste gran importancia.

Ante la aparición de una lesión, sea del grado que sea, el médico siempre aconsejará al paciente que guarde reposo y le impondrá un tratamiento que combata la causa, si la hay, así como otro tratamiento orientado a su recuperación. Posteriormente, para que las cosas vuelvan a estar en su sitio, habrá que hacer una rehabilitación y un esfuerzo adicional para ponerse al día. En definitiva, habrá que dedicar mucho tiempo a la lesión. Y como a veces la falsa percepción de las cosas nos impide valorar correctamente, pues cometemos el error de intentar buscar atajos. No existen. El error más grave; "como solo tengo algunas molestias y estoy a poco tiempo de tal o cual regata pues me callo, me pongo hielo y a tirar". Mal. Otro error, igual de grave que el anterior; "voy a ver al fisioterapeuta o a mi masajista y ya me indicarán lo que debo hacer". Hombre, puede salir bien o

mal dependiendo de la ética de esos profesionales. Si actúan correctamente el piragüista estará de suerte porque, sin duda, terminará en la consulta del médico. Pero si, por el contrario, aquél técnico va de listillo o de solidario amigo pues las consecuencias pueden ser graves. Se atreverán a hacer un diagnóstico de la guisa de -tienes codo de tenista o cualquier otra tontería que se le acurra al "especialista". Y acto seguido empezarán a hurgarle, manipularle, hacerle Cyriax y, sobretodo, a hacerle la puñeta. Amigos piragüistas y deportistas en general; confiad en los médicos porque son los únicos profesionales capacitados para realizar un diagnóstico mas o menos fiable. Conozco a pocas personas que teniendo el hombre destrozado hayan sacado chapa en un Campeonato del Mundo.

## ALGUNAS PATOLOGÍAS ASOCIADAS A LA FALTA DE FLEXIBILIDAD

La falta de flexibilidad provocada por los acortamientos musculares limita la amplitud de movimientos de las articulaciones y, por consiguiente, la realización de determinados ejercicios requiere un esfuerzo de esa articulación, y de los músculos y tendones que la acompañan, que no está en condiciones de hacer. Como consecuencia pueden aparecer lesiones en forma de tendinitis, esguinces o roturas fibrilares musculotendinosas de diferentes grados que provocarán, generalmente, dolor e impotencia funcional.

Para prevenir esto nada mejor que hacer estiramientos o ejercicios de flexibilidad. Pongamos atención ahora a este capítulo. Hacer estiramientos no es, ni debe ser, la tediosa culminación del entrenamiento y, ni mucho menos, la forzada antesala de la ducha y el descanso. Vamos, que esto requiere su tiempo y su debida atención. Las prisas por terminar no deben impedir que las sesiones de estiramientos se realicen con calma y con rigor técnico. Hacer un par de estiramientos así, a lo loco, no solo no es beneficioso sino que podría ser perjudicial. Como perjudiciales son las siguientes lesiones o patologías que en ocasiones aparecen asociadas a la falta de flexibilidad articular; sin que supongan numerus clausus:

Epitrocleitis. Los músculos flexores de la mano y de los dedos tienen su inserción craneal en la epitroclea que es el extremo inferior interno del húmero, y en la parte superior del cúbito. Forman parte de la articulación del codo junto con el radio. El dolor que provoca esta lesión puede llegar a impedir coger la pala con la fuerza suficiente para el paleo.

### Próximo Capítulo:

### El masaje deportivo y los estiramientos en el plan de entrenamiento del piragüista

(Continuará)

**Tendinitis del manguito de los rotadores.** También llamado hombro doloroso. El citado manguito está formado por los músculos supraespinoso, infraespinoso, subescapular y redondo menor. No obstante, la articulación del hombro en el contexto de la cintura escapular, siempre compleja, es un punto de inserciones musculares importante sometido a constante esfuerzo en el paleo. La inserción de músculos como el dorsal ancho (rotador interno) y los redondos, mayor y menor (rotador interno uno y externo otro) implica que el hombro sufra como consecuencia de los acortamientos de esos músculos.

**Cervicalgias.** Los músculos del cuello sufren en el piragüismo una gran tensión que provoca frecuentes acortamientos en los rotadores y en los lateroflexores. Como consecuencia la técnica de paleo será de difícil ejecución en esa circunstancia.

**Dorsalgias.** Generalmente el dolor vendrá producido por una exagerada cifosis o una hiper cifosis originada por una incorrecta postura del palista y por una falta de corrección postural compensatoria a través de una gimnasia específica. Acortamientos de músculos de la zona como el romboides provocarán una dorsalgia interescapular muy molesta y, en algunos casos, invalidante.

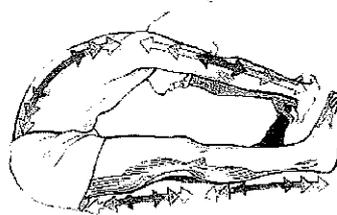
**Lumbalgias.** ¿Quién no sufre de dolor lumbar? No conozco a nadie que realice ejercicio asiduamente que en algún momento no presente dolor asiduo aunque sea de carácter moderado y de forma esporádica. En el piragüismo, y más en la canoa, solicitamos grandes esfuerzos de músculos como el psoas ilíaco. Su contractura y acortamiento provocará dolor en la región lumbosacra. Los músculos isquiotibiales también participarán, a través de su acortamiento, en hacer la vida imposible a quien padece de lumbalgias.

**Falsa clática.** Una circunstancia que se produce por contractura de un músculo profundo que se llama el piramidal de la pelvis que puede provocar pinzamiento del nervio ciático generando dolor en la zona glútea con posible irradiación a lo largo del muslo hasta la rodilla.

## QUÉ SON Y CÓMO REALIZAR LOS ESTIRAMIENTOS.

El estiramiento de un músculo o de un grupo muscular es un ejercicio que consiste en llevarle a su máxima elongación ejerciendo la acción contraria a su función. Así, un músculo cuya acción consista en la flexión de una articulación lo estiraremos o elongaremos mediante la extensión de esa misma articulación.

**Estiramientos activos.** Son los realizados de forma activa por el piragüista sin necesidad de asistencia



por parte de un tercero. Es muy importante que el estiramiento se realice despacio, sintiendo que los músculos se relajan, se estiran. Ante la aparición de molestias o dolor se debe abandonar la tensión. Ir

mas allá podría determinar la aparición de una lesión. Una vez llegados al punto máximo de tensión la mantendremos durante un período superior a los quince segundos. Cederemos la tensión si empezamos a sentir molestia o agobio y, por el contrario, podremos exceder ese tiempo si nos encontramos cómodos y relajados. La respiración debe realizarse de forma normal; lenta y profunda, ventilando bien. El estiramiento no debe impedir la respiración. Siempre que sea posible se deben hacer las sesiones de estiramientos en un ambiente relajado, sin prisas, dando al momento la importancia que realmente tiene. En caso de que el palista presente acortamientos musculares severos o notables la frecuencia e intensidad de los estiramientos deberá ser mayor pero siempre respetando la regla del no dolor. Si persisten estos acortamientos, como será lo más probable que suceda, habrá que acudir a otro procedimiento para elongar esos músculos. Veamos el siguiente apartado.



Estiramientos pasivos realizados con la asistencia manual. Al palista de Alta Competición, debido a la sobrecarga muscular a que se encuentra sometido, le resulta necesario caer en la camilla del masa-

jista no menos de una vez por semana. Con esto ayuda a su organismo a recuperarse de la fatiga mediante la eliminación de las sustancias de desecho que genera el organismo y que se depositan en la masa muscular.

Para tratar los acortamientos musculares, los masajistas tenemos varias herramientas que ofrecen buenos resultados. Una de ellas, muy utilizada por su gran eficacia, es la denominada Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (F.N.P.) que consiste en elongar un músculo mediante su puesta en tensión y consiguiente relajación combinando ciertos ejercicios respiratorios. Ante acortamientos severos esta técnica resulta muy recomendable. Debe hacerse con la asistencia de un terapeuta manual experto que sepa "escuchar" el cuerpo del deportista. De lo contrario podría causarle alguna lesión. Por ello siempre desaconsejo que los deportistas se ayuden entre sí a realizar estiramientos.



Al finalizar la sesión de masaje es conveniente realizar los estiramientos pasivos. El palista debe confiar en su masajista plenamente. Para ello, previamente, el masajista habrá tenido que ganarse la confianza del paciente de la única manera que se puede hacer; con la autoridad del trabajo bien hecho y correctamente percibido por el deportista. Como se puede deducir de esto, la acción mecánica de amasar músculos con las manos es casi lo que menos interviene en el proceso. Hay mucho mas. A partir de ahí se empezarán a trabajar los grupos musculares que presenten acortamientos que limiten la funcionalidad de las articulaciones. El resultado es, generalmente, plenamente satisfactorio para todos; para el palista, para los técnicos y para el masajista.



**Bibliografía:**

Revista Masaje - Número 13 - Otoño de 1999  
 Doctor Jesús Vázquez Gallego - Traumatología y Rehabilitación  
 Completo, práctico e interesantísimo artículo. Muy recomendable.  
 Biomecánica del aparato locomotor aplicada al acondicionamiento muscular.  
 Fucci, Benigni, Fornasari  
 Editorial Mosby / Doyma Libros

**Ejercicios de estiramiento y flexibilidad**

