



LO QUE CONVIENE Y LO QUE NO CONVIENE HACER

REVISTA: COACHING REVIEW (Mayo/Junio 1986)

Todo el mundo conoce los efectos más evidentes del masaje que actúa como relajante, aliviando la tensión. Durante el masaje, se pueden dejar los problemas de lado, siempre y cuando el masajista no haya decidido volcar sus frustraciones personales en el cuerpo en el que administra su oficio.

Los más aptos para confirmar o negar la eficacia del masaje son sin duda los atletas y - - otras personas que se han visto sometidos a masajes de calidad. La calidad es difícil de definir, en parte por los métodos cada vez más sofisticados que se emplean en el país.

Tampoco son muchos los entrenadores que entienden de técnicas de masaje, aún teniendo que "jugar" a ser masajista en ausencia de terapeutas especializados.

Por ello, con las listas siguientes, se pretenden de ayudar -a los entrenadores, masajistas y - demás personal allegado a los atletas- a administrar o aconsejar sobre buen masaje. Hay - - apartados que resultan algo controvertidos, pero tan solo se trata de dar a conocer, de manera didáctica y actualizada, LO QUE CONVIENE Y LO QUE NO CONVIENE HACER en materia de masaje.

LO QUE CONVIENE

Efectuar el masaje lo antes posible y en los - músculos más activos, inmediatamente después - del ejercicio, si se proyecta un masaje para - el mismo día. Hay que actuar antes del anquilosamiento. La sangre circula de manera especial poco después del ejercicio, facilitando la eliminación de residuos en los grupos musculares más activos, como los muslos en los ciclistas, el tendón de la corva en los corredores de fon-

do, y la espalda en los nadadores.

Facilitar el trabajo del masajista o facilitar el buen masaje, mediante métodos de relajación previa, tales como nadar sin esfuerzo, el post calentamiento (algo que muchos atletas descuidan por comodidad), la sauna, duchas calientes y/o jacuzzi. Recuerde que el calor dilata los vasos sanguíneos, mientras que el frío es un elemento constrictor, por lo que son aconsejables los métodos que emiten calor.

Para los atletas en estado de ánimo apático - conviene, antes de la competición, amasar (amasamiento nudillar, estrujar, comprimir), dar - golpecitos (ahuecar, cortar, palmaditas) y - - aplicar técnicas de compresión para espabilar al atleta.

Para los atletas que por el contrario están de masiado excitados antes de la competición, conviene utilizar técnicas más lentas. Se puede - aprovechar la oportunidad para calmar al atleta, mediante una conversación enfocada hacia - reforzar su auto-cofianza.

Enseñar a los atletas ciertas técnicas de auto masaje que pueden practicar en casa o en el lugar de la competición si es necesario y siempre que estimen que procede algún tipo de relajación muscular.

Hacer que los atletas experimenten sacudiendo los miembros para estimular la movilidad de - las articulaciones. Los nadadores, por ejemplo, sacudirán los brazos, mientras que los corredores de vallas utilizarán las piernas.

Poner atención ante las reacciones verbales o musculares del atleta al que se le aplica el -

masaje. El masaje se realiza en beneficio del atleta, y no del masajista. Hacer únicamente lo que pueda soportar el atleta. Si es cosquilloso, muy sensible, o si no tiene costumbre de recibir masaje en ciertas zonas, por ejemplo, masaje profundo en la espalda o en los gluteos, o en la parte interior de los muslos, AYUDE al atleta a acostumbrarse poco a poco al masaje en dichas zonas. La exhalación por el atleta durante ciertos movimientos del masaje puede servir de ayuda. En su calidad de masajista, no sea Vd. demasiado agresivo, ya que un disgusto causado por el masaje puede ahuyentar al atleta que no querrá ya tomar más masaje, cuando es una de las cosas que necesita. A medida que el atleta se va acostumbrando al masaje, los gestos del masajista pueden ser más enérgicos.

Los entrenadores deben probar el masaje antes de recetarlos a los atletas.

Usar el masaje para determinar "hasta dónde ha llegado el atleta", si se ofrece la ocasión. El fisioterapeuta Waldemar Matuszewski dice: "En vista de que la preparación psicológica al masaje puede ser tan importante como el masaje en sí, el masajista ha de vigilar la actitud del atleta y comunicar esta información al entrenador, con vistas a corregir en lo posible el comportamiento negativo".

LO QUE NO CONVIENE HACER

No viole el código de confianza establecido. Los atletas cuentan a sus masajistas ciertas cosas que desean mantener en secreto. Esto no quiere decir que el masajista no pueda dar alguna indicación al entrenador sobre el estado muscular o psicológico del atleta, pero los asuntos privados comentados durante un masaje, no deben repetirse. Si se traiciona su confianza, el atleta ya no se fiará de su masajista, lo cual impedirá toda comunicación futura y el atleta incluso ya no querrá someterse al masaje de la persona en cuestión.

No piense que algunas lecciones sobre como dar un masaje le convertirá en un gran conocedor. Los masajes enérgicos y de calidad requieren todo un bagaje anatómico y fisiológico, así como un arte especial en las manos. Hay que hacer saber al atleta que Vd. sabe algo de masaje y que con su ayuda, juntos podrán determinar las técnicas más adecuadas.

No haga que los atletas se vuelvan adictos al masaje, sobre todo si no pueden tener acceso constante a él.

No aplique masajes profundos ni urgue en zonas

inflamadas. Si tiene dudas con respecto a la seriedad de la inflamación, consulte a un médico.

No eche agua fría en la cabeza después de un masaje administrado tras el entrenamiento. Por ejemplo, no permita que el agua fría de la ducha dé primero en la cabeza, sino más bien primero en los pies, luego el torso, y posteriormente en la parte superior del cuerpo. El agua fría repentina en la cabeza después del masaje puede empujar los productos residuales hacia las extremidades inferiores del cuerpo.

No pellizque la piel en sus manos. Haga rodar la piel entre sus dedos. Ver las fotos para comparar la técnica recomendada con la no-recomendada.

No aplicar masaje en los muslos, caderas, pecho y gluteos a los atletas durante la menstruación. Se recomienda un masaje suave en las manos, brazos y piernas durante 15-20 minutos.

NOTA

Parte de la información aquí presentada aparece bajo el mismo formato en "Rehabilitative Regeneration in Sport" (Rehabilitación y Regeneración Deportiva), un artículo en dos partes editado por el "Science Periodical on Research Technology in Sports" (Revista Científica sobre la Tecnología de la Investigación Deportiva), 1985, de la Asociación de Entrenadores del Canada. El autor de estos dos artículos es Waldemar Matuszewski, licenciado en Educación Física (en la especialidad fisioterapia y regeneración) por la Universidad de Varsovia. Ha dedicado largos años de trabajo a los equipos de atletas olímpicos en Polonia y Canada.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Esperamos que los entrenadores que no entienden del todo en qué consiste el masaje, puedan hallar la respuesta en esta serie de preguntas que acompañan al artículo LO QUE CONVIENE Y NO CONVIENE HACER. En otras palabras, estos artículos deberían ayudar a la mayoría de los entrenadores norteamericanos. El fisioterapeuta polaco Waldemar Matuszewski que hace poco obtuvo buenos resultados por su trabajo como masajista de los equipos de atletas nacionales en esquí alpino, haterofilia y campo a través, responde a las preguntas.

Revista: Cuáles son los productos residuales desechados por los músculos cansados, teniendo en cuenta que dos horas después de actividades deportivas duras, el ácido láctico ha vuelto a circular en el sistema sanguíneo?

Matuszewski: No he oído decir que el ácido láctico vuelve a circular necesariamente durante las dos horas siguientes al entrenamiento o a la competición. El masaje en sí ayuda a mantener el vigor de los músculos, activando la circulación y el metabolismo local mediante el deshecho de residuos metabólicos. El masaje es triplemente eficaz en eliminar el ácido láctico en comparación con el descanso sin más (por ejemplo la inactividad).

Revista: ¿Puede el masaje tener incidencia directa en el incremento de la flexibilidad?

Matuszewski: Produce mejoras en la flexibilidad. Los tejidos musculares y conexivos aguantan mejor el aflojamiento y estiramiento tras el masaje. El masaje permite acelerar la circulación de los músculos y mejorar la circulación de la sangre hacia los músculos, con lo cual éstos últimos se vuelven más elásticos o flexibles.

Revista: ¿Cuáles son los riesgos más graves del masaje?

Matuszewski: El masaje inadecuado puede producir dolor (por ejemplo espasmos) y puede dañar las células musculares. El masaje de poca calidad puede, en lugar de mejorar, frenar los estímulos neuromusculares.

El masaje no debe aplicarse en zonas donde una fractura ha cortado la piel, ya que podría acrear infecciones graves. El masaje también está contraindicado en personas que padecen de cortes, hemorragias, fiebre, varices, o problemas de piel, como eczema o exantema. Hay otras contraindicaciones, pero para nombrar una sola, el masaje no debe administrarse inmediatamente después de una comida. Podría dar lugar a una indigestión y la circulación de la sangre a los músculos tratados disminuiría por la concentración de comida en la zona del estómago.

Revista: ¿Cuál es la duración idónea del masaje entre las sesiones de entrenamiento?

Matuszewski: Varios factores intervienen en la intensidad, profundidad, duración y en los tipos de técnica aplicables. Entre ellos, hay que tener en cuenta: el tipo de deporte, la constitución muscular personal del atleta y su capacidad de recuperación tras el entrenamiento. Normalmente, un masaje entre sesiones de entrenamiento debe durar al menos unos 40 minutos. He recopilado las siguientes estadísticas en materia de masaje en seco, en base al peso del atleta. También he identificado la duración recomendada para masajes generales y localizados: hasta 60 kg. 40 min. de masaje gene--

ral y 20 min. de masaje localizado; hasta 75 kg., 50 y 25 min. respectivamente; hasta 100 kg., 60 y 30, y para los atletas que sobrepasan los 100 kg., más de 60 min. para el masaje general y 35 minutos de masaje localizado. Naturalmente, estas cifras pueden variar según la persona o el día, dependiendo del grado de fatiga muscular.

Revista: ¿En qué difiere el masaje para hombres del de las mujeres?

Matuszewski: No hay diferencias por así decir, excepto cuando la atleta tiene su menstruación. Entonces hay ciertas restricciones en la aplicación del masaje. El masaje en una atleta en dichas condiciones puede incrementar la circulación de la sangre, así como las pérdidas durante los 2-6 días que dura la menstruación.

Durante este periodo, que generalmente dura de 3 a 5 días, tan solo se debe administrar un masaje suave y delicado, y únicamente durante 15-20 minutos en las extremidades externas las manos, los brazos y los pies. No se aconseja dar masaje en el pecho, caderas, muslos ni en los glúteos, por los motivos que acabo de exponer.