

¿Dolor? Parte I

Por Alberto Miranda Velasco

He tenido el privilegio de trabajar y entrenar con Atletas de diferentes deportes y diferentes grados de condición física, tales como, corredores, ciclistas, nadadores, triatletas, fisicoculturistas, beisbolistas, corredores de carreras de aventura, escaladores de roca y montañistas.

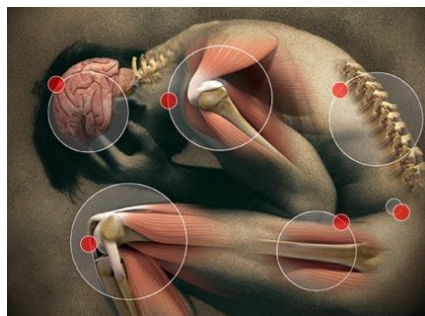
Cada uno con una forma muy particular de prepararse para realizar el ejercicio (calentar) y claro otra para terminar (enfriar). Así que, empecemos...muchos de ustedes ni si quiera calientan, simplemente empiezan su actividad a paso ligero y después de 10 a 15 minutos aumentan la intensidad y repiten lo mismo de manera inversa para enfriar, otros, hacen un poco de estiramientos estáticos... y listo! a darle! Lo peor es que algunos de ustedes ni siquiera eso...simplemente llegan y agarran las mancuernas y se ponen a hacer press de pecho...sin palabras.



Ya estamos listos entrenador...si hombre!

Quienes de ustedes empiezan con algo de "Foam Roller", luego realizan ejercicios de movilidad y terminan con estiramientos estáticos? Creo que muy pocos o ninguno.

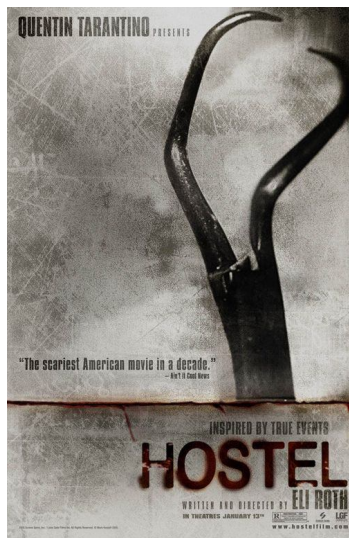
Toda esta falta de preparación, aunado al mismo estrés muscular del ejercicio y a una inadecuada alimentación, nos lleva a padecer dolores musculares provocados por espasmos, adhesiones, desbalances musculares, esguinces, etc. A un grado tal, que nos puede llevar a una bursitis o dolor crónico que en algunos casos hasta nos retira del deporte por completo.



Te lo dije... sin llorar!

A continuación les presentaré un método muy eficaz para combatir y prevenir estos problemas, para lo cual lo único que necesitan es un “tubo de foam” y unos 10-15 minutos al día, Aaah,.. pero no les voy a mentir, para la mayoría de ustedes va a ser una experiencia inolvidable, una experiencia sumamente dolorosa, mucho peor que las torturas que padecen en su entrenamiento.

Creo que la mayoría vimos la película de “Hostal” de Eli Roth, bueno si eres fan de Tarantino, cuando fui a verla al cine solo podía pensar en una cosa, en vez de usar todas esas herramientas de tortura simples y sin chiste, ¿por qué no usan un “tubo de foam”? ¡Definitivamente, yo hubiera escogido uno!, así que después de leer este artículo ya sabrán como “torturar” a sus hijos, hermanos o novia.



Faltó un “tubo de foam”

Inicialmente será doloroso, muchos lo verán como tortura, pero una vez que vayas progresando el dolor irá disminuyendo y realmente sentirás la diferencia, me he topado con gente de “fibra” gente que escala 50 m punteando, gente que puede correr 42 km en 3 horas 15 minutos, gente que puede llevar una dieta tan estricta para estar en 6% de grasa corporal, pero en cuanto intentan usar el “tubo de foam”, ¡lloran como niñas! Pero créanme... ¡lo vale!



¡Ya no más...por favor!

Ok! ¿Pero por qué duele tanto?

El síndrome de dolor miofascial (SDM) asociado a “trigger points” es en realidad, una disfunción neuromuscular con tendencia a la cronicidad. Hoy se encuentra bien diferenciado de diferentes cuadros clínicos con los que guarda ciertas similitudes, tales como la fibromiálgia, la bursitis y el reumatismo muscular.

La liberación del dolor miofascial (LDM) con un “tubo de foam” es posible gracias a un concepto llamado inhibición autogénica. Para explicar esto primero tenemos que hablar del Órgano del Tendón de Golgi (GTO), el cual es un receptor de órganos sensoriales propioceptivos que se encuentra en la inserción de las fibras del músculo esquelético hacia los tendones.

Cuando la tensión de un músculo es llevada hasta el punto de lesión, el GTO manda un reflejo o señal de relajación al músculo que está en riesgo de ruptura, a esta señal se le conoce como inhibición autogénica. La ventaja de la liberación miofascial (LDM) con un “tubo de foam” en comparación con los ejercicios estáticos es que al mismo tiempo en que el músculo recupera elasticidad también obtiene tono muscular, además, ayuda a romper las adhesiones o deshacer “trigger points”.

La liberación miofascial (LDM) con un “tubo de foam” ofrece una manera efectiva, no costosa para reducir muchos dolores musculares, solo ten en cuenta que al igual que con los ejercicios estáticos se necesita tiempo y dedicación para ver la diferencia (aunque es seguro que después de tú primer día notarás algunos cambios).

Ahora lo único que necesitas es decidirte a cambiar, a realizar las cosas correctamente y llevar una vida libre de dolor, para lo cual solamente necesitas comprar un “tubo de foam”.

Características generales antes de empezar:

- Empieza despacio y de manera controlada.
- Mantén relajado el músculo que estás trabajando.
- Trabaja cada músculo en un tiempo promedio de 1 a 2 minutos.
- Aplica la presión necesaria para los diferentes músculos.
- En presencia de mucho dolor, descansa la zona afectada por un tiempo de 30 segundos.
- Realiza los ejercicios una a dos sesiones por día.
- Utiliza esta herramienta antes y después del ejercicio.

Técnicas para la parte inferior del cuerpo:

Aductores

Relaja la pierna y recuéstate sobre el “tubo de foam” recorre la pierna empezando de la parte media hacia arriba, ten cuidado al llegar a la pelvis. Si encuentras una zona dolorosa aplica presión gentilmente y no te muevas hasta que el dolor disminuya en un 75%. Repite el mismo procedimiento de la parte media hacia abajo, mucho cuidado en detener el movimiento antes de llegar a la rodilla.



Cuádriceps

El procedimiento es muy similar al anterior, el punto clave es un buen control de la zona abdominal para no tener compensaciones con la espalda baja y causar dolor. Relaja la pierna y recuéstate sobre el “tubo de foam” recorre la pierna empezando de la parte media hacia arriba, ten cuidado al llegar a la pelvis. Si encuentras una zona dolorosa aplica presión gentilmente y no te muevas hasta que el dolor disminuya en un 75%. Repite el mismo procedimiento de la parte media hacia abajo, ten mucho cuidado en detener el movimiento antes de llegar a la rodilla.



Glúteos

Sentado sobre el “tubo de foam” desliza toda la zona de los glúteos, empezando con un lado y continuando con el otro. Para enfocarte en los piriformes sube la pierna contraria justo arriba de tú rodilla (cuidado con la Rotula o patella) al igual como si estuvieras sentado con las piernas cruzadas, y continúa deslizando lentamente. Si encuentras una zona dolorosa aplica presión gentilmente y no te muevas hasta que el dolor disminuya en un 75%.



Isoquiotibiales

Sentado sobre el “tubo de foam” empieza a deslizarte a lo largo de la pierna de manera lenta y progresiva, desde la zona pélvica hasta antes de llegar a la rodilla. Si encuentras una zona dolorosa aplica presión gentilmente y no te muevas hasta que el dolor disminuya en un 75%.



Banda Iliotibial

Recuéstate de lado sobre el “tubo de foam” manteniendo fuerza con el abdomen y ayudándote para el deslizamiento con la pierna contraria, mantén relajados los hombros y cuello, esta es una zona muy dolorosa para la mayoría de los atletas (corredores de fondo y ciclistas) así que realiza el movimiento con cuidado y sin cargar todo el peso del cuerpo sobre la pierna.

Inicia recorriendo la pierna de arriba hacia abajo, empezando en la pelvis hasta llegar a la rodilla (ten mucho cuidado en detener el movimiento antes de llegar a la rodilla). Si encuentras una zona dolorosa aplica presión gentilmente y no te muevas hasta que el dolor disminuya en un 75%.

**Gemelos y Sóleo (Pantorrilla)**

Acomoda el “tubo de foam” debajo de tus piernas justo en la pantorrilla, recorre lentamente toda la zona de abajo hacia arriba. Puedes realizarlo con las dos piernas o alternarlas subiendo una sobre la pierna contraria para añadir mayor presión (opcional). Ten cuidado con la rodilla y el tobillo. Si encuentras una zona dolorosa aplica presión gentilmente y no te muevas hasta que el dolor disminuya en un 75%.



Musculo Peroneal

Acomoda el “tubo de foam” debajo de tus piernas justo en la pantorrilla, recuéstate de lado manteniendo fuerza con el abdomen y recorre lentamente toda la zona de abajo hacia arriba de manera pausada y controlada, realiza el movimiento en una dirección y después pasa al siguiente movimiento. Si lo realizas de manera rápida y cambiando de dirección constantemente, tendremos el resultado contrario con los músculos antagonistas.

**Beneficios del “tubo de foam”**

- Corrección de desbalances musculares.
- Aumento de movilidad.
- Disminución de desechos metabólicos (Acido Láctico) post-ejercicio.
- Eficiencia neuromuscular.
- Movilidad en articulaciones.
- Mantenimiento normal y funcional del musculo.

¡¡¡Nada mal para un simple “Tubo de Foam”!!!

En conclusión:

Creo que con esto he “torturado” lo suficiente toda la parte inferior de tú cuerpo, sin embargo espero que con este artículo te ayude a mejorar tus tiempos, ha terminar una carrera o que simplemente te quite el dolor y te permita regresar a tu deporte favorito. Recuerda que el “tubo de foam” en conjunto con tú plan de entrenamiento personalizado, una buena alimentación y el uso adecuado de suplementos, te ayudarán a realizar tu objetivo.

Acerca del Autor.

Biólogo graduado de la UABC, con diplomado y certificaciones en Nutrición deportiva en diferentes instituciones, especialidad en rendimiento deportivo y endurance. Certificado como entrenador personal (fuerza y acondicionamiento físico). Biomecánica y pre-habilitación en lesiones deportivas. Actual corredor de carreras de aventura, en las cuales se incluye la carrera de expedición *Baja Travesia*. Actualmente trabaja como entrenador personal y como asesor nutricional para Ne* Nutrición estratégica empresa la cual dirige.

Contacto: miranda@nutricionestrategica.com cel. (646)141 1953



Colaboraciones con Ne*:

Ortopedia Ortiz del Noroeste: Empresa dedicada desde hace 20 años a la fabricación y adaptación de Ortésis y Protésis, así como equipo de rehabilitación. Proveedores autorizados del IMSS – Centro Médico Nacional del Noroeste. Dirigida por el Dr. José de Jesús Ortiz Rodríguez, egresado de la Universidad de Guadalajara, con especialidad en Ortopedia y Traumatología, quien cuenta con más de 30 años de experiencia en el ramo.

Contacto ventas: *Guillermina Ortiz Guluarte. Cel. (646) 148 9630*

Ne* Nutrición estratégica. Derechos reservados 2008.