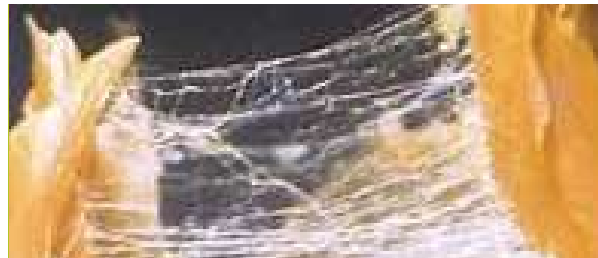


Principios básicos de la liberación miofascial

La fascia abunda en nuestro cuerpo y se encuentra en varias capas, las cuales se pueden separar en tres clases:

- 1) La fascia subcutánea se encuentra en la dermis reticular de nuestra piel.
- 2) La fascia visceral envuelve y brinda soporte a nuestros órganos.
- 3) La fascia profunda se encuentra por fuera y dentro nuestros músculos, cubre nuestros huesos, nervios y vasos sanguíneos.

A la fascia perteneciente a los músculos se le llama miofascial. Antes de adentrarnos en las aplicaciones prácticas de la liberación miofascial debemos entender los principios básicos de la miofascia.



La miofascia:

- Está altamente inervada por los nervios y juega un rol clave para la estabilidad de las articulaciones y la conciencia cinética.
- Se mueve interdependientemente de los músculos y carece de extensibilidad, lo cual garantiza que los músculos permanezcan en la alineación correcta y reduce tensiones innecesarias en nuestras articulaciones.
- Está compuesta de tres subcapas que varían en orientación y densidad de fibras de colágenos que rotan alrededor de 70 y 80 grados entre sí.
- Está compuesta en gran parte por agua, lo cual permite que las subcapas se deslicen sobre sí mismas.
- Contiene células que secretan una sustancia ácida que lubrica los puntos de contacto entre las capas.

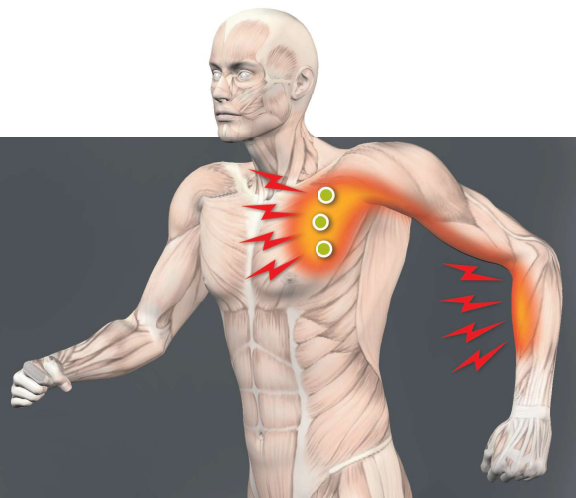
Principios básicos de los Puntos Gatillo

Cuando la miofascia se inflama o lastima puede generarse un Punto de Activación Miofascial. Un Punto Gatillo Miofascial es una zona extremadamente sensible del músculo esquelético que está vinculado con un sensitivo nódulo palpable o banda tensa. Una lesión crónica o grave en la fascia que provoque inflamaciones constantes puede llegar a causar eventualmente el engrosamiento de la fascia, lo cual produciría irritación. Un Punto Gatillo Miofascial afecta tanto a las funciones motrices como sensoriales de los músculos.

Masajear un Punto Gatillo requiere cierto nivel de conocimiento y asistencia externa que ayude a abordar las causas subyacentes del dolor recurrente. Aprender a hacer foam rolling correctamente puede acelerar el proceso de recuperación y podría disminuir la necesidad de recurrir a un fisioterapeuta profesional.

Los Puntos Gatillo Miofasciales producen

- Mayor rigidez
- Menor rango de movimiento articular
- Sensibilidad local
- Dolor referido
- Mayor sensibilidad muscular



Indicaciones y Coaching de técnicas de liberación

Las indicaciones son esenciales para que los clientes se posicionen de manera correcta y puedan ejecutar con precisión las técnicas de liberación. Piensa en cada indicación como un simple paso de un proceso. Indicaciones claras, precisas y bien definidas para lograr un objetivo.

Durante el coaching, se toman las indicaciones y se las lleva al siguiente nivel, ya que se le enseña al cliente como hacer que el proceso sea seguro y lo más efectivo posible. El coaching también sirve para guiar al cliente y hacerle saber qué sensación debería experimentar durante la aplicación. Como coach, es de suma importancia crear un clima apropiado y utilizar un tono de voz convincente para asegurar que el cliente tenga una experiencia placentera.

¿Cuáles son las palabras claves que ayudarán al cliente a obtener el máximo beneficio de la liberación?
¿Cuáles son las técnicas más importantes?
¿Cómo debería sentirse el cliente?
¿Cómo debería respirar el cliente?

Después de cada liberación, se indica lo siguiente:

- 1) Grupo muscular a trabajar
- 2) Instrumento(s) necesario(s)
- 3) Postura y posicionamiento del instrumento
- 4) Ejecución

1. Posicionamiento

2. Respiración

3. Sensación



Malestar o dolor al hacer foam rolling

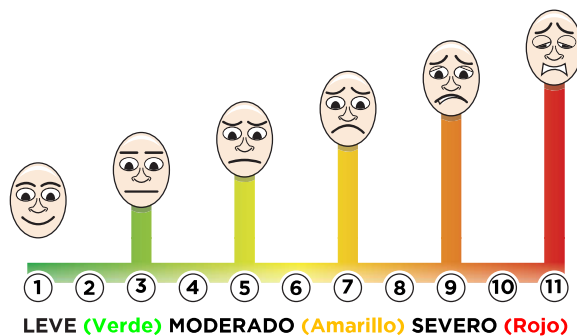
Es importante poder diferenciar entre malestares leves y moderados provocados por el foam rolling y dolores que nos darían la pauta de que algo está fallando o induciendo una respuesta inmune. Si el cliente experimenta un dolor punzante o desgarrador se debe dejar de aplicar presión inmediatamente y ajustar el posicionamiento del instrumento. Si luego de reacomodar el instrumento el dolor no disminuye se debe consultar a un médico practicante para evaluar la situación.

DOLOR: Una sensación molesta generalmente causada por estímulos intensos o dañinos percibida por el sistema nervioso

Entender el malestar y el dolor

La forma en la que sentimos y respondemos al dolor es diferente para cada persona. Todos experimentan el dolor de formas distintas. Puede resultar complejo comunicar el malestar propio con palabras. Aplicarle presión o pellizcar a una persona puede enseñarle, desde una perspectiva personal, cómo prestar atención a lo que están sintiendo y poder comunicarlo efectivamente.

Prueba de presión: Presiona firmemente en tu antebrazo opuesto con el índice o pulgar. Luego pellizca fuertemente el antebrazo. Presta atención a la sensación y los diferentes malestares provocados por el pellizco y la presión. Tómame un momento para pensar cómo describirías con tus palabras lo que estás sintiendo.

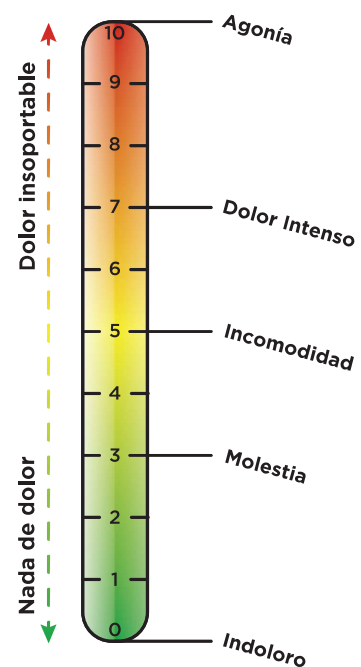


Comunicar el malestar provocado por la autoaplicación de la liberación miofascial

Es importante poder diferenciar entre malestares leves y moderados provocados por el foam rolling y dolores que nos darían la pauta de que algo está fallando o induciendo una respuesta inmune.

Si el cliente experimenta un dolor punzante o desgarrador se debe dejar de aplicar presión inmediatamente y ajustar el posicionamiento del instrumento. Si luego de reacomodar el instrumento el dolor no disminuye se debe consultar a un médico practicante para evaluar la situación.

- Normal – no se siente malestar alguno
- Presión leve – sensación de presión tolerable
- Presión moderada – sensación de presión incómoda
- Presión intensa – sensación de presión muy incómoda
- Presión dolorosa – sensación de presión extremadamente incómoda (intolerable)
- Cenagoso, abultado, nudoso, duro – se sienten nudos o bultos (presión estática)
- Pulsante – se siente un latido tenue en la zona trabajada (el regreso del flujo sanguíneo puede ocurrir durante o después de la liberación)
- Eléctrico – sensación punzante que se irradia a otra área del cuerpo (puede ocurrir durante o después de la liberación)
- Entumecimiento – no se puede sentir presión
- Hipersensibilidad – cero tolerancia a la presión



Progresión y Regresión

Escala de auto aplicación de liberación miofascial

Al practicar la liberación, se puede trabajar sobre zonas delicadas aplicándoles presión estática durante 20 y 30 segundos. Hacer foam rolling antes de ejercitarse estimula el flujo sanguíneo y prepara el cuerpo para moverse. El foam rolling después de ejercitarse se debe realizar con inhalaciones y movimientos lentos, concentrados y regulados.

