



REAL CLUB PINEDA

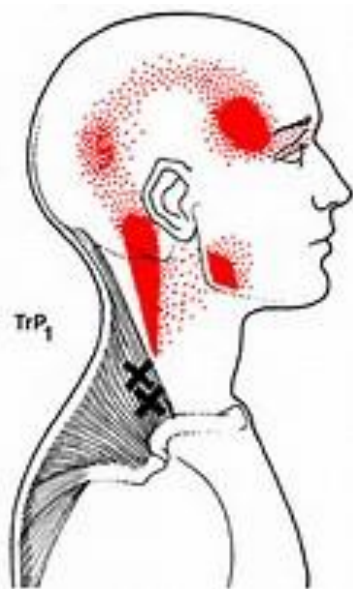
Contracturas musculares y Punción Seca

Uno de los cuadros dolorosos más frecuentes es el causado por las **contracturas musculares**. Técnicamente, este cuadro doloroso es conocido como **síndrome de dolor miofascial (SDM)**, que cursa con un conjunto de síntomas determinados:

- Dolor,
- Inflamación,
- Tensión y
- Acortamiento muscular,
- Limitación de la movilidad,
- Debilidad espontánea del músculo afectado
- Etc.

Como consecuencia de estos síntomas pueden darse otros, que llamamos secundarios, como mareos o vértigos, náuseas, mayor sensibilidad de ciertas zonas de la piel o de órganos internos...

El **SDM** está causado por la presencia de **puntos gatillo (PG)**, lo que conocemos normalmente como contracturas. El PG es un punto muy pequeño, extremadamente sensible, que se encuentra en el interior de un grupo de fibras musculares que se encuentran en tensión, permanentemente contraídas. El punto gatillo coincide con la unión del nervio y el músculo, habiendo un exceso de actividad nerviosa en ese punto que da señal constantemente al músculo para que se contraiga, generando una contracción muscular permanente. Así, el calibre de los vasos disminuye por la compresión de la contracción muscular. Esto genera un determinado ambiente dentro del músculo caracterizado por una disminución del riego sanguíneo, provocando una hipoxia local (disminución del aporte de oxígeno) y la acumulación de sustancias en la zona derivadas tanto del metabolismo propio del músculo (los desechos que genera por su actividad normal) como por el sufrimiento al que se ve sometido en esas condiciones de hipoxia. Estas sustancias que se acumulan producen inflamación, tensión muscular y dolor (bradicinina, prostaglandinas, sustancia P, etc.).



El dolor derivado de un punto gatillo puede darse en el mismo punto de la contractura, a distancia (en su zona de dolor irradiado), o en ambos sitios a la vez. El dolor irradiado es específico de cada punto gatillo y nos informa de qué punto gatillo está activo, para poder desactivarlo. No todos los dolores o molestias que tenemos se deben a lesiones, muchos de ellos se deben a la actividad de puntos gatillo, que generan esta sintomatología a distancia.

Los **puntos gatillo** pueden estar **activos o latentes**. Decimos que están activos cuando generan dolor de forma espontánea tanto en el punto como a distancia (en su zona de dolor irradiado) sin necesidad de estimularlos por presión. Un punto gatillo está latente cuando no provoca dolor espontáneo, sólo al presionarlo, aunque sí puede cursar con el resto de síntomas que he mencionado antes, incluidos los secundarios.

La punción seca es una técnica que permite de forma rápida y eficaz eliminar o disminuir notablemente el dolor causado por contracturas, tanto el que se produce en el mismo punto de la contractura como el irradiado. Consiste en desactivar el PG estimulándolo directamente con una aguja fina (igual que la de la acupuntura), lo que provoca un gran aumento del flujo sanguíneo en la zona, restaurando un nivel de oxigenación óptimo y posibilitando la limpieza de los desechos y las sustancias que producen tensión muscular y dolor. Esto supone un “reset” del sistema nervioso, que normaliza la actividad nerviosa y, por tanto, la actividad muscular, cortando el circuito que hacía que el músculo permaneciera contraído permanentemente.



La punción seca es más eficaz y rápida que las técnicas clásicas de inhibición de puntos gatillo (liberación por presión, amasamiento) porque es más directa: actuamos directamente en el punto gatillo, siendo la respuesta mayor y más rápida. Los resultados son mucho mejores si se combina con otras técnicas.

En punción seca se utilizan agujas con guía (cilindro de plástico).

Espero haber aclarado dudas sobre contracturas musculares y sobre una técnica muy eficaz para aliviarlas, la Punción Seca. Quedamos a su disposición en el servicio de fisioterapia del Club para solucionar las dudas que surjan al respecto.

Paloma Jiménez Riera
Servicio de fisioterapia del R.C. Pineda