

Activación muscular integrativa

Gemma Sabate

socia de COFENAT nº 11631,
(Igualada, Barcelona)

Cuando comprendes el porqué y el cómo, un camino de esperanza aparece ante ti. Mi curiosidad por el ejercicio físico empezó a los ocho años de edad. Quería saber qué era eso del atletismo. Fueron siete años de éxitos deportivos, de grandes carreras, saltos y mucha satisfacción personal. Hasta los catorce años no tuve ninguna noción de lo que era una lesión. Podium en campeonatos de Cataluña, España e internacionales prometían una bella y espectacular progresión.

Deciros que los Juegos Olímpicos de Barcelona se presentaban como un objetivo alcanzable, vistas las marcas que estaba consiguiendo en entrenamientos y competiciones... Pero los esguinces empezaron a aparecer, uno tras otro, roturas fibrilares en isquiotibiales, rotura LCA... Una larga lista de lesiones se encadenaban temporada tras otra, sin apenas dejarme competir en buenas condiciones.

El peor escenario en el que un deportista puede encontrarse es precisamente este, sentir que algo no va bien, no puedes dar toda tu potencia, tu fuerza, el ritmo en los entrenamientos se altera. Aparece el miedo ya que nada de lo que te aplican te funciona... No acabas nunca de arrastrar molestias, dolores, limitaciones, ya no vuelves a estar al 100%.

Visité muchos traumatólogos, muchísimos fisioterapeutas, osteópatas, masajistas... que puntualmente aliviaban la sintomatología, pero... los escenarios se repetían. Vivía en una eterna búsqueda de comprensión,

→ “Un deportista desconoce con cuántos músculos está ejerciendo la fuerza específica en sus articulaciones”



Gemma Sabate, socia de COFENAT

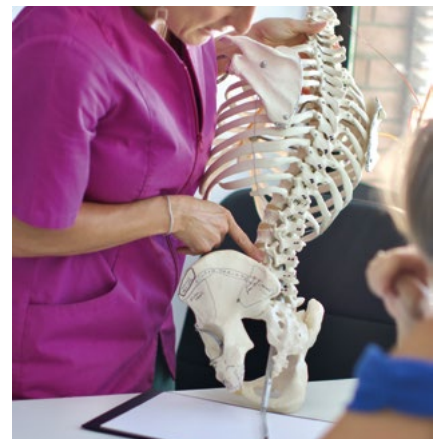
de encontrar el porqué constantemente me lesionaba y no mejoraba con ninguna terapia aplicada.

Decidí dejar de entrenar y competir, ya que el sufrimiento psicológico post-lesión era enorme y por muy buena voluntad que tenía, mis músculos seguían enviándome dolor, lesión y frustración. Esa inquietud se quedó anclada en mí y la misma me guió hacia el camino de las terapias. Poder comprender el porqué aparece una lesión en el cuerpo, buscar causas varias y encontrar herramientas efectivas.

Quiromasaje, Reflexología, Osteopatía, Quiropraxia, Biomecánica, Alimentación energética, formaciones en meditación, yoga, y muchos seminarios formativos me iban dando pistas y conocimiento. Cada vez comprendía mejor el mecanismo emocional, energético, muscular, articular, pero las dudas seguían cuestionándome y pidiéndome el porqué de que un nervio pueda pinzarse o un músculo romperse, por qué una articulación se bloquea o limita un movimiento, por qué de dos personas entrenando igual y haciendo los mismos ejercicios una puede lesionarse sin parar y la otra no, por qué una rodilla está más

desgastada que la otra, por qué masajeas, quitas contracturas y vuelven a pesar del mantenimiento...

Un deportista desconoce con cuántos músculos está ejerciendo la fuerza específica en sus articulaciones. Una persona desconoce qué músculos están dejando de generar fuerza, de estabilizar y contraerse para colaborar en los movimientos específicos de todas sus articulaciones. Sólo nos guiamos por la incomodidad, el dolor, la limitación



Gemma Sabate utiliza técnicas de activación muscular



La socia de COFENAT durante una terapia de activación muscular

→ “Las técnicas de Activación Muscular basadas en la biomecánica y la neurofisiología te permiten poder valorar todos los movimientos articulares”

de movimiento, la rigidez, el exceso de tensión o contracturas. Ahí sentimos que algo no va bien, pero desconocemos el porqué un músculo genera una contractura o cómo se forma realmente una hernia discal.

Con las técnicas que estudié podía aliviar, mejorar tensiones, desbloquear, relajar, sí, y eso ayudaba, pero seguía sin comprender por qué ocurría y cómo poder hacer para prevenir y tener una información objetiva física.

Apareció un día en mi camino MAT (Muscle activation techniques). Las técnicas de Activación Muscular basadas en la biomecánica y la neurofisiología te permiten poder valorar todos los movimientos articulares, hacer un sistema de chequeo específico y minucioso para poder comparar al detalle el mismo movimiento con el otro lado y, en base a las disfunciones mecánicas encontradas, poder ejercer un test específico de respuesta neuropropioceptiva para encontrar “qué músculos no están comunicándose correctamente con el sistema nervioso central”.

De este modo podemos reactivar esa comunicación a través de una palpación específica en el músculo en cuestión, y con unas contracciones isométricas recuperar la capacidad contráctil, debido a la mejora de la aferencias hacia la médula y córtex motor. Poder saber cuál de nuestros cuádriceps está más inhibido (independientemente de su masa muscular, ya que el volumen puede llevar a error), poder ir al detalle y activar nuestras funciones neuromotoras es la clave para evitar pinzamientos, sobrecargas, compensaciones distales o proximales.

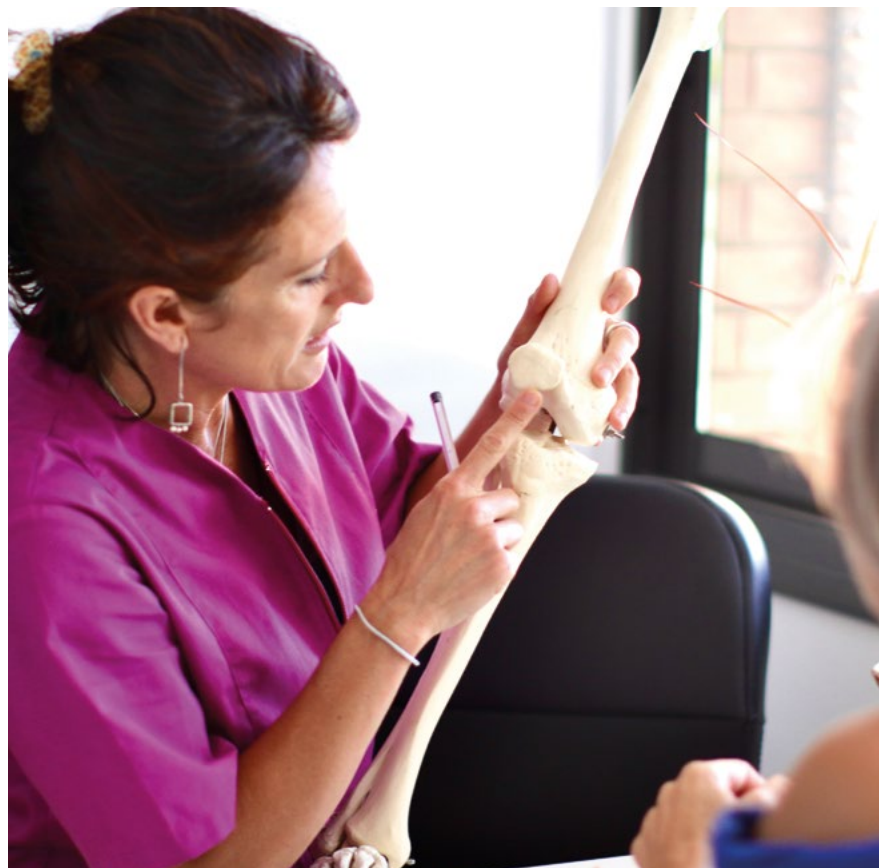
¿Por qué creo en la Activación Muscular Integrativa? Cuantas más herramientas tengas más capacidad tendrás de poder ayudar al paciente que te consulta. Tras una valoración biomecánica y saber qué movimientos y músculos están sin funcionar, y según la persona, es muy adecuado el poder empezar con un masaje para reducir tensiones y aliviar dolor o poder hacer un desbloqueo articular o relajar a la persona con otras técnicas.

Pero ayudar a que su sistema neuromuscular esté bien activo, y reforzarlo en base a sus desajustes mecánicos personales, es la clave para que el movimiento sea estable y genere la mínima compensación posible. La intuición y el saber conectar con la persona te orienta tras una profunda anamnesis, hacia qué es lo que se debe priorizar. Acti-

→ “Cuantas más herramientas tengas más capacidad tendrás de poder ayudar al paciente que te consulta”

var los músculos inhibidos me ha permitido evitar muchas operaciones, recuperar la movilidad de personas que llevaban tiempo sin mejorar, comprender que somos una biomáquina diseñada para el movimiento y que el exceso de tensión muscular es secundario a la debilidad.

Todos tenemos la capacidad de ayudar a las personas, para ello nos formamos guiados por la pasión, pero ir más allá de lo establecido e indagar en los últimos avances nos podrá dar fuerza para llegar a ser la esperanza de aquel que nos contacta. Integrar los conocimientos, aplicar los avances en la neurociencia, saber priorizar y siempre mejorar la capacidad muscular, ya que según estudios actuales, los músculos formarán pronto parte de nuestro sistema endocrino, regulando hormonas al contraerse, estimular neurotransmisores, presión arterial y otras muchas ventajas que mejoran en general a la persona.



Gemma Sabate durante una sesión