

Clase teórico-práctica 1-2.

Unidad didáctica II.

Sistema miofascial

Síndrome de dolor miofascial III-IV



UCAM
UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE MURCIA

Métodos Específicos de Intervención en Fisioterapia II MEIF II

Prof.Dra. Jasemin Todri jtodri@ucam.edu

Tratamiento de los PGM

Palpación-localización
Compresión isquémica
Compresión intermitente
Liberación por presión de los PGM
Técnica de Jones

Spray-estiramiento
Masaje
Técnica de Lewit
Técnica de Chaitow

Palpación-localización

Utilizaremos 3 tipos de palpación:

- **Plana**
- **Pinza**
- **Profunda**



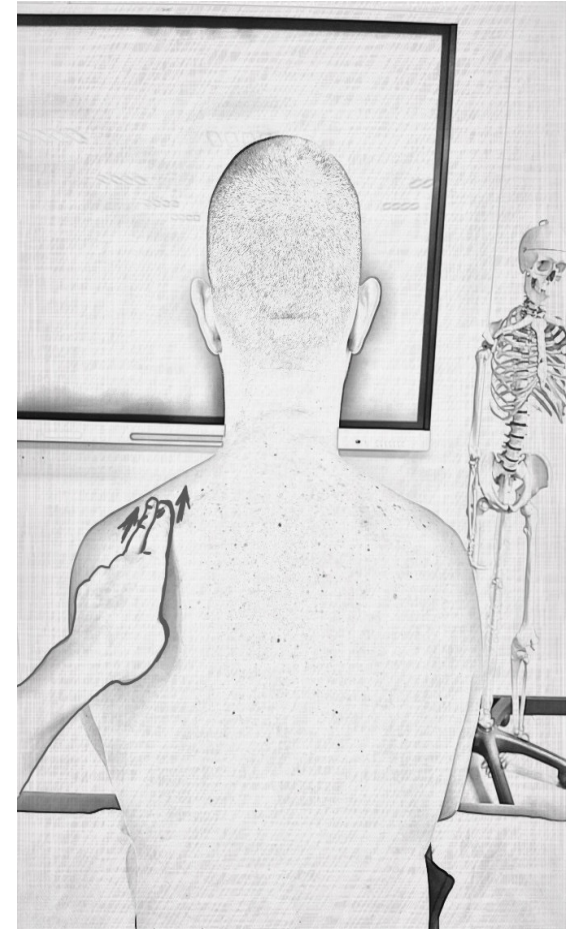
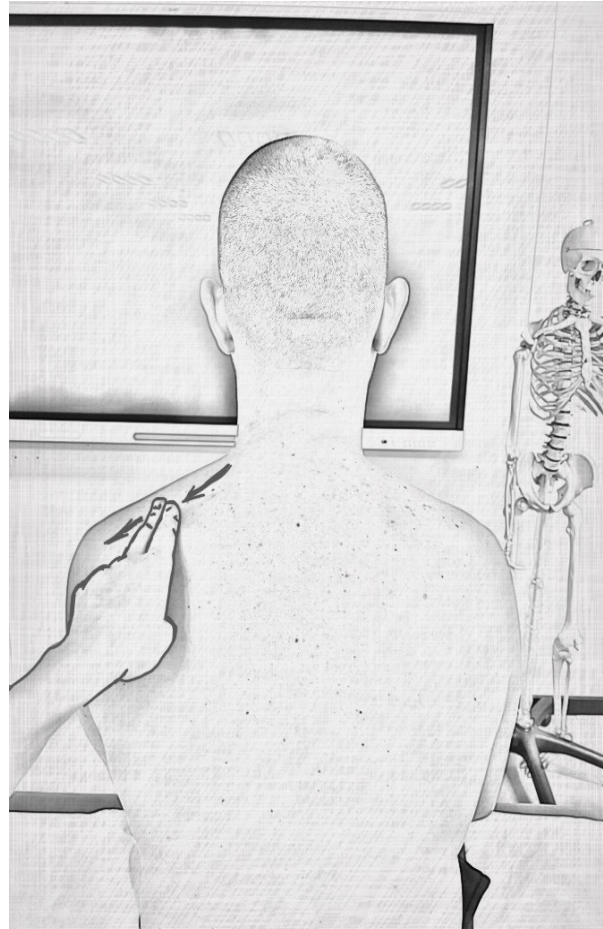
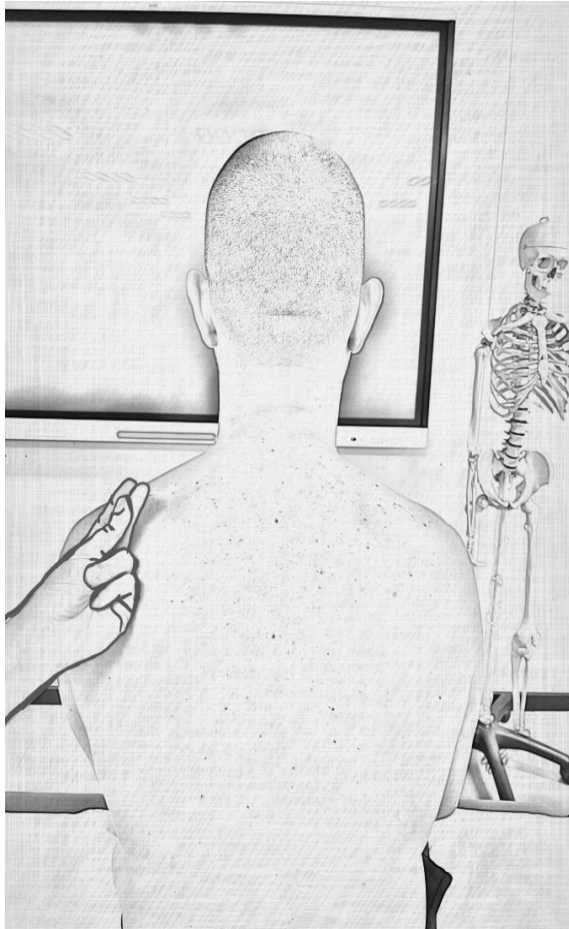
Palpación-localización

Palpación Plana

- Punta de dedo
- Aprovecha movilidad del tejido subcutáneo
- Deslizar piel del paciente
- Perpendicular a las fibras
- Banda tensa: cuerda dentro del músculo

Palpación-localización

- **Palpación Plana**



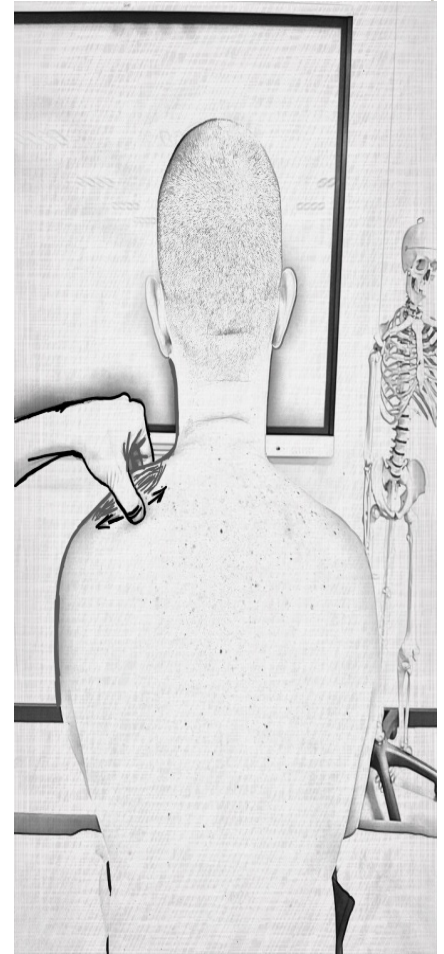
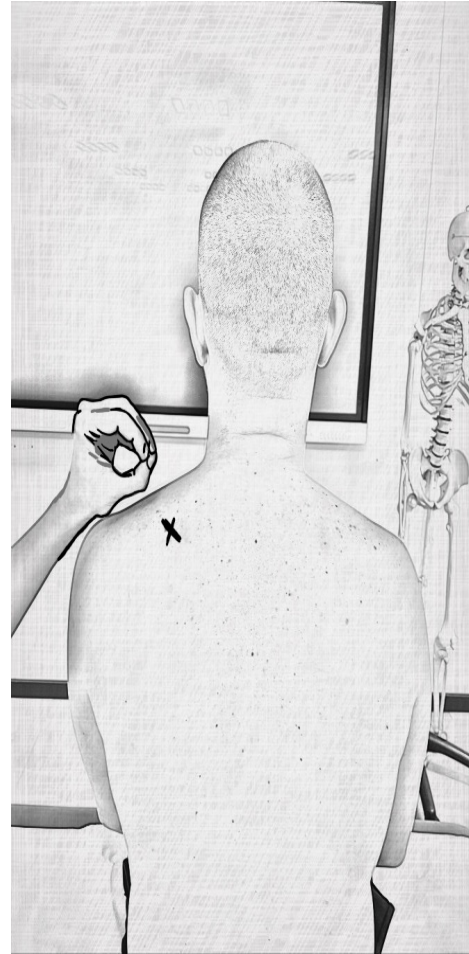
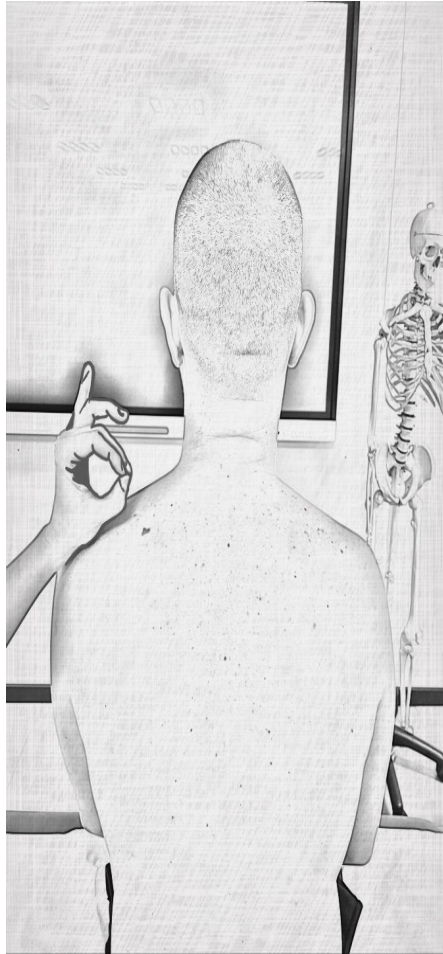
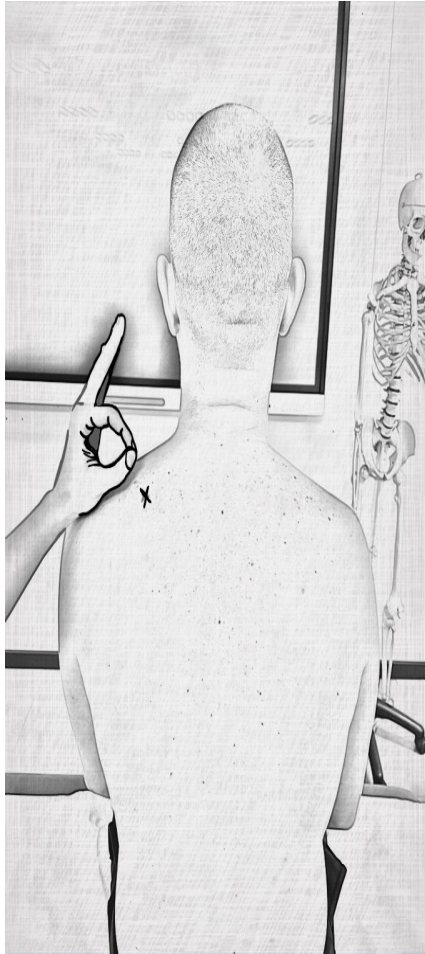
Palpación-localización

- **Pinza**

- Toma de vientre muscular entre pulgar y restos de dedos
- Presión sobre las fibras y deslizamiento hacia delante y atrás
- Se localiza la banda tensa y se recorre longitudinalmente
- Se localiza el nódulo y el punto de mayor sensibilidad a la presión

Palpación-localización

- Palpación Pinza



Palpación-localización

- **Palpación Profunda**

- Se usa cuando los tejidos intermedios impiden palpación plana o en pinza
- Presión con punta de dedos en posible localización de PGM



Tratamiento de los PGM

Compresión isquémica

Técnica:

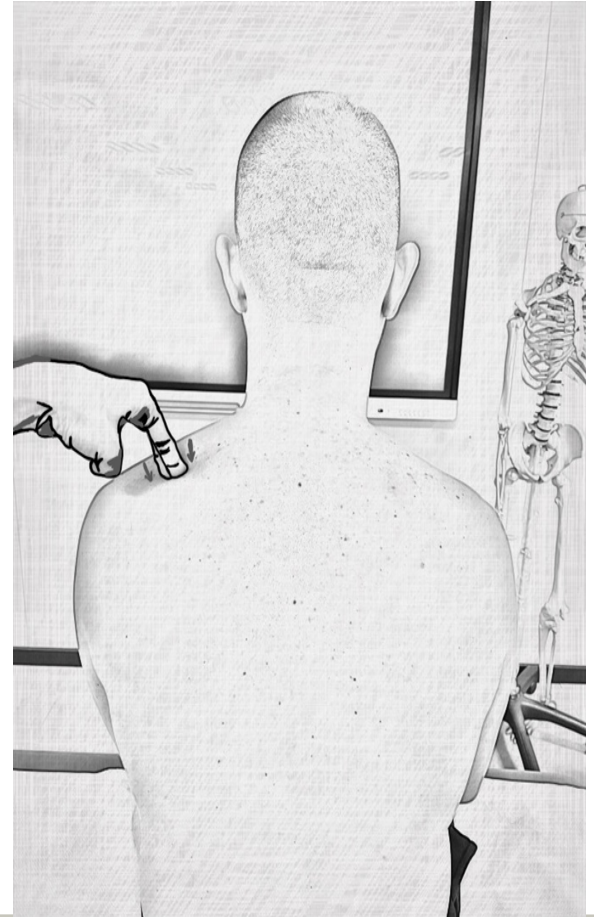
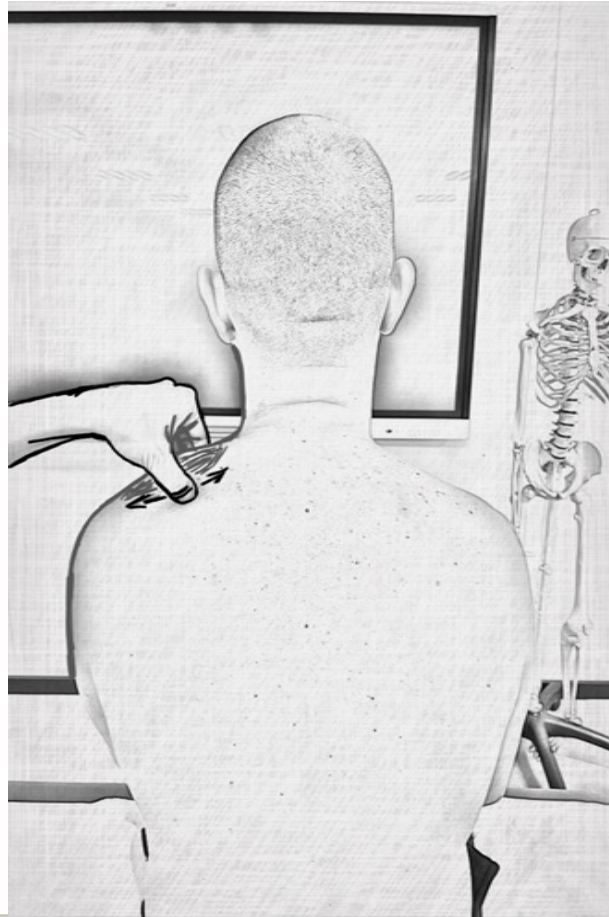
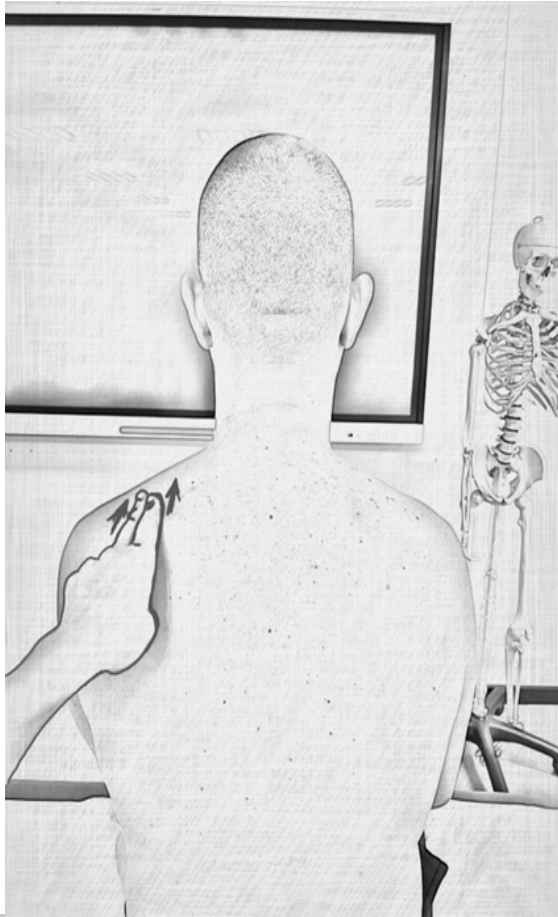
- 1.- Realizar compresión sobre el punto gatillo
- 2.- Buscamos “umbrales de dolor”.
- 3.- Aumentamos la presión por fases a medida que el dolor remite.

(El tratamiento dura aproximadamente 1 minuto. Se puede aplicar con la palpación pinza, plana o profunda.)

Tratamiento de los PGM

Compresión isquémica

Se puede aplicar con la palpación plana (profundizar la toma verticalmente), pinza o profunda.



Tratamiento de los PGM

Compresión intermitente

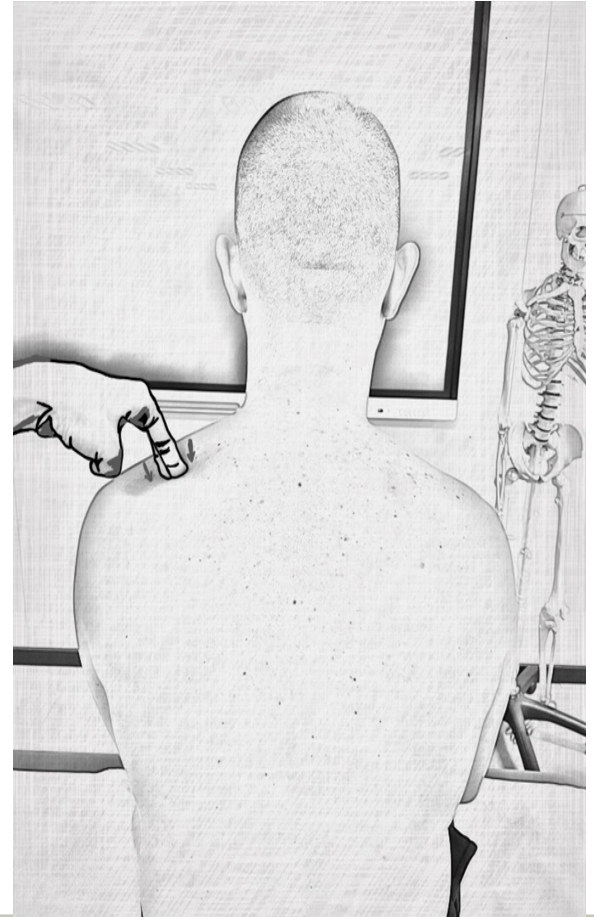
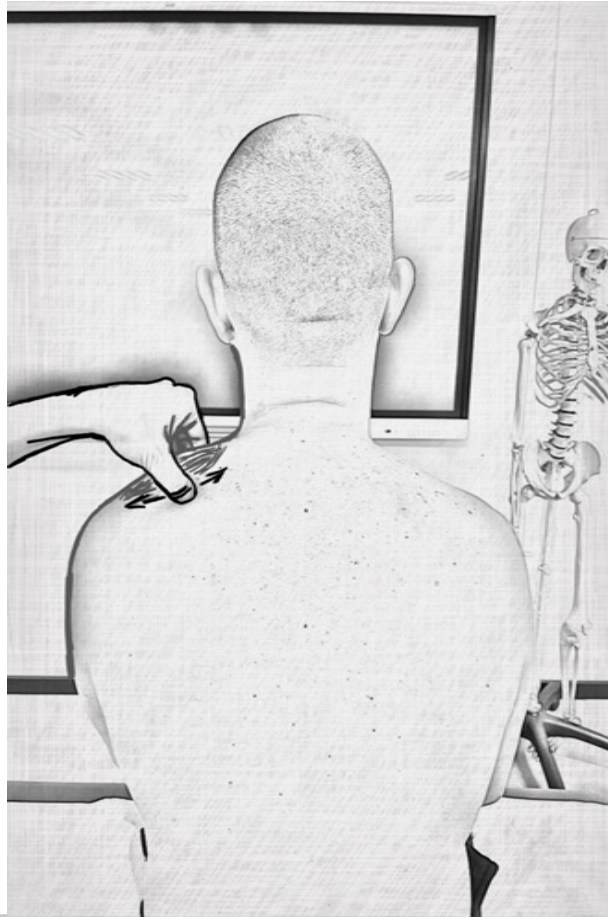
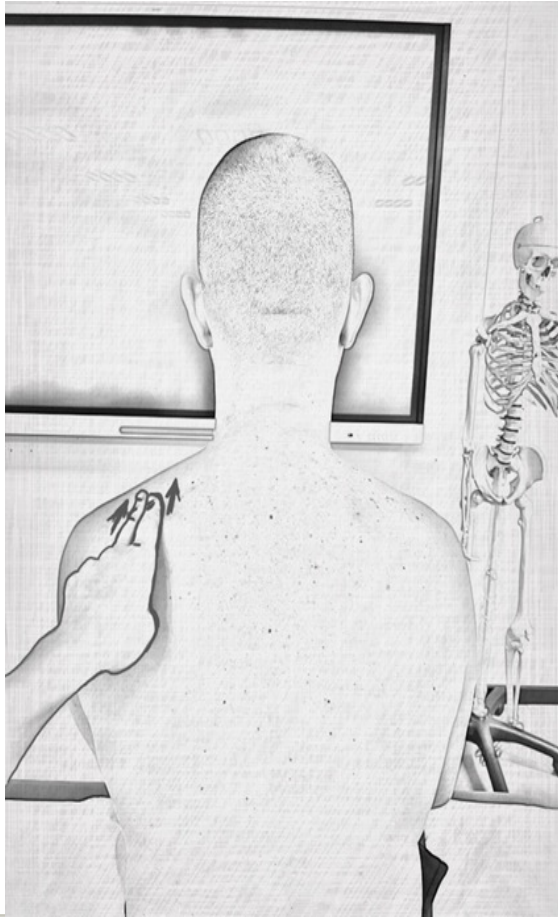
Técnica:

- 1.- Compresiones intermitentes en ciclos 5" / 5" de compresión / descanso.
- 2.- Siempre se aplica la misma presión.
- 3.- En torno a la 3ª o 4ª fase de compresión, el dolor irá remitiendo.
- 4.- Es importante no perder el punto, por lo cual en la fase de descanso no levantamos el dedo de la zona.

Tratamiento de los PGM

Compresión intermitente

Se puede aplicar con la palpación plana (profundizar la toma verticalmente), pinza o profunda.



Tratamiento de los PGM

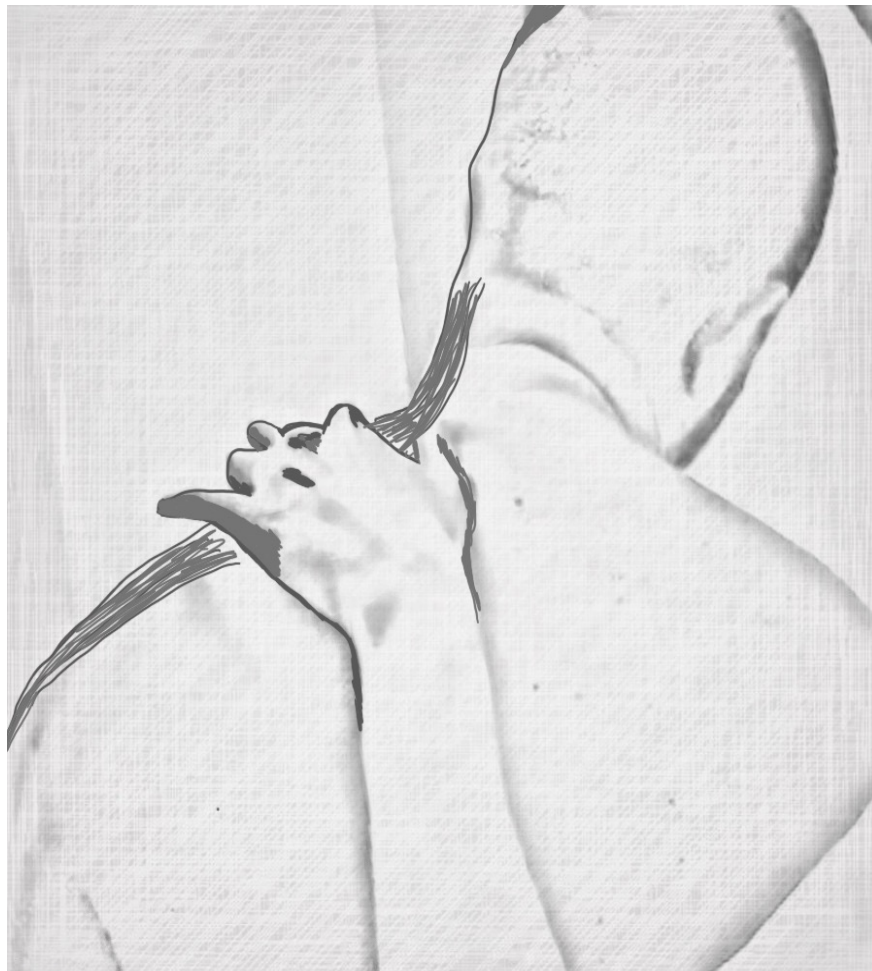
Liberación por presión de los PGM

Técnica:

- 1.- Estiramiento muscular hasta resistencia
- 2.- Presión suave y gradualmente creciente sobre el PGM hasta encontrar una barrera miofascial (el paciente suele sentir molestia)
- 3.- Mantenemos la presión hasta que se elimine la barrera
- 4.- Se realiza sucesivamente hasta superar todas las barreras
- 5.- Duración entre 20 seg. A 1 minuto

Tratamiento de los PGM

Liberación por presión de los PGM



Tratamiento de los PGM

Técnica de Jones Strain Counterstrain

Técnica:

- 1.- Presión hasta desencadenar el dolor referido
- 2.- Sin soltar la compresión busco la posición de no dolor. En esa posición mantenido la compresión y el posicionamiento durante 90 segundos.
- 3.- Devuelvo pasivamente el segmento articular a la posición neutra en espiración
- 4.- Libero la compresión en espiración
- 5.- Reevalúo

Tratamiento de los PGM

Técnica de Jones Strain Counterstrain



Tratamiento de los PGM

Spray y estiramiento

- Método no invasivo más efectivo para inactivar los PGM agudos
- Aplicación sobre las bandas tensas (no exactamente sobre el PGM)
- El spray se aplicará antes o a la vez que el estiramiento (puede agravar los PGM inserccionales)
- Niños y bebés es la técnica más aceptada

Tratamiento de los PGM

Spray y estiramiento

Spray

- Cloruro de Etilo (muy peligroso)
- Fluori-Methane (daña la capa de ozono)
- Hielo

Preparación del paciente:

Temperatura adecuada

Completa relajación (muscular-respiratoria)

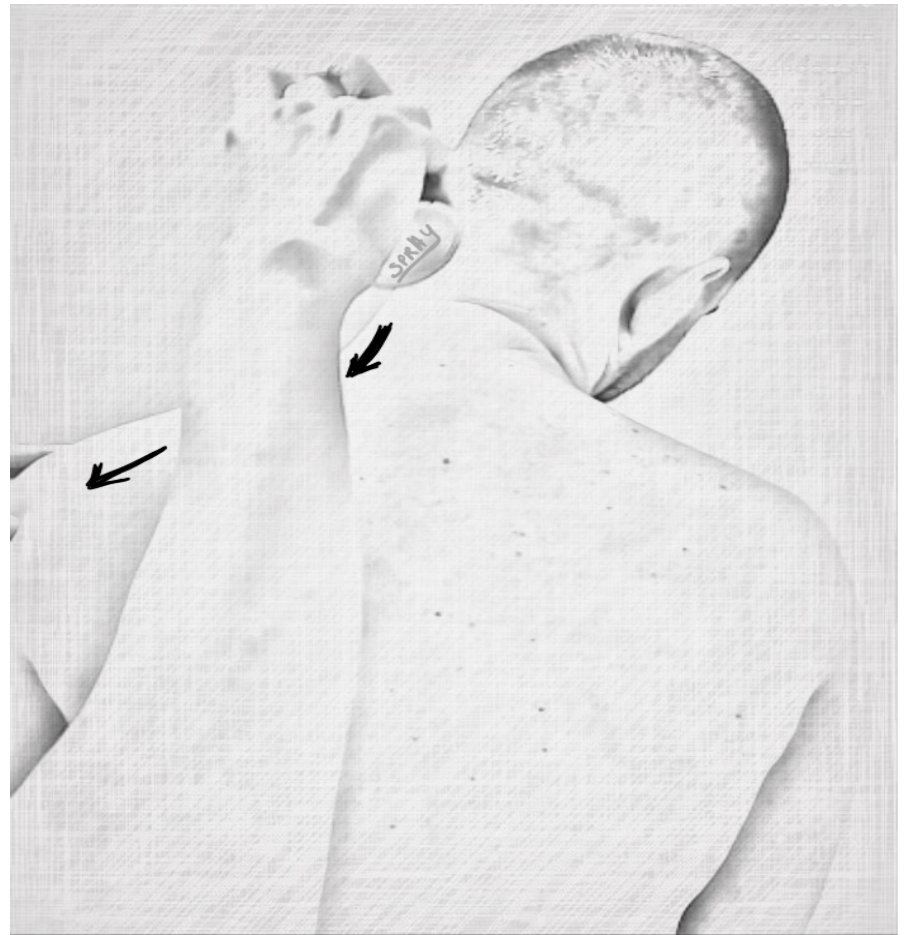
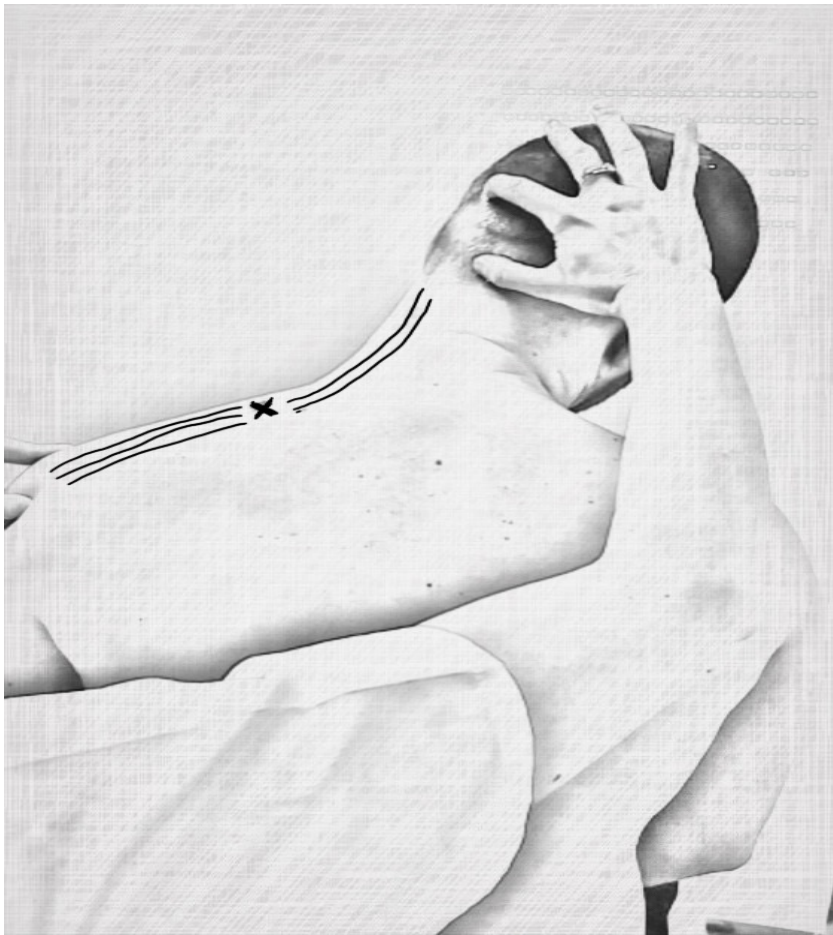
Hipoglucemia (agrava los PGM: después de comer el spray puede ocasionar hipoglucemia)

Técnica:

- 1.- Se fija la extremidad
- 2.- Spray sobre las fibras musculares y seguir sobre el patrón de dolor referido
- 3.- Estiramiento
- 4.- 2 o 3 repeticiones

Tratamiento de los PGM

Spray y estiramiento



Tratamiento de los PGM

Masaje

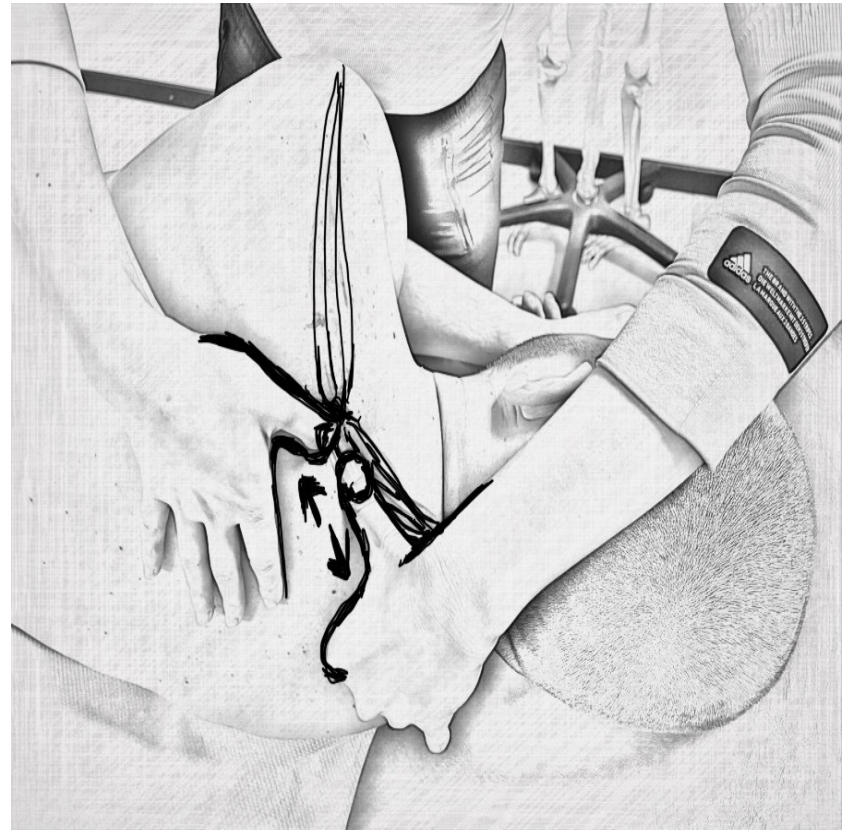
Frotamiento profundo (masaje longitudinal):

- 1.- Músculo relajado y estirado hasta la primera barrera.
- 2.- Pulgares enfrentados en la banda tensa a un extremo del PGM
- 3.- Se realiza una ligera presión hasta la barrera.
- 4.- Estiramiento muscular hasta resistencia entre los dos pulgares (longitudinal).
- 5.- Se avanza hasta la inserción.
- 6.- Posteriormente misma técnica en el otro extremo del PGM sin tratar el punto gatillo.

Tratamiento de los PGM

Masaje

Frotamiento profundo (masaje longitudinal)



Tratamiento de los PGM

Masaje

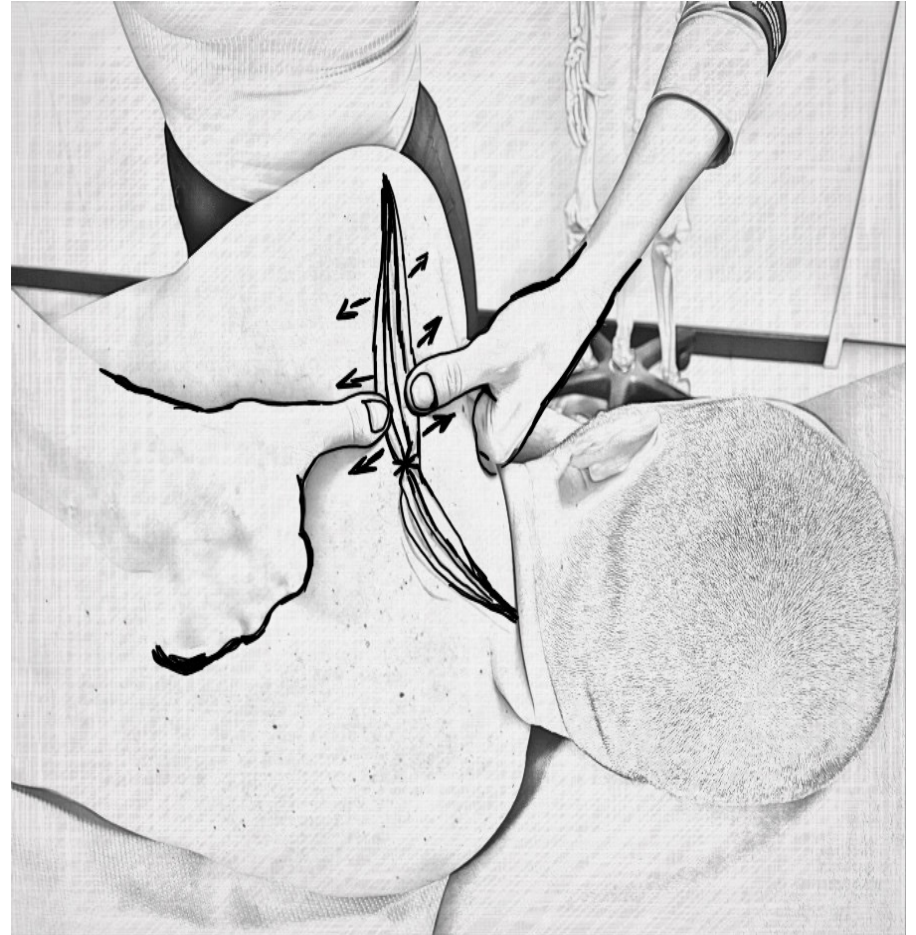
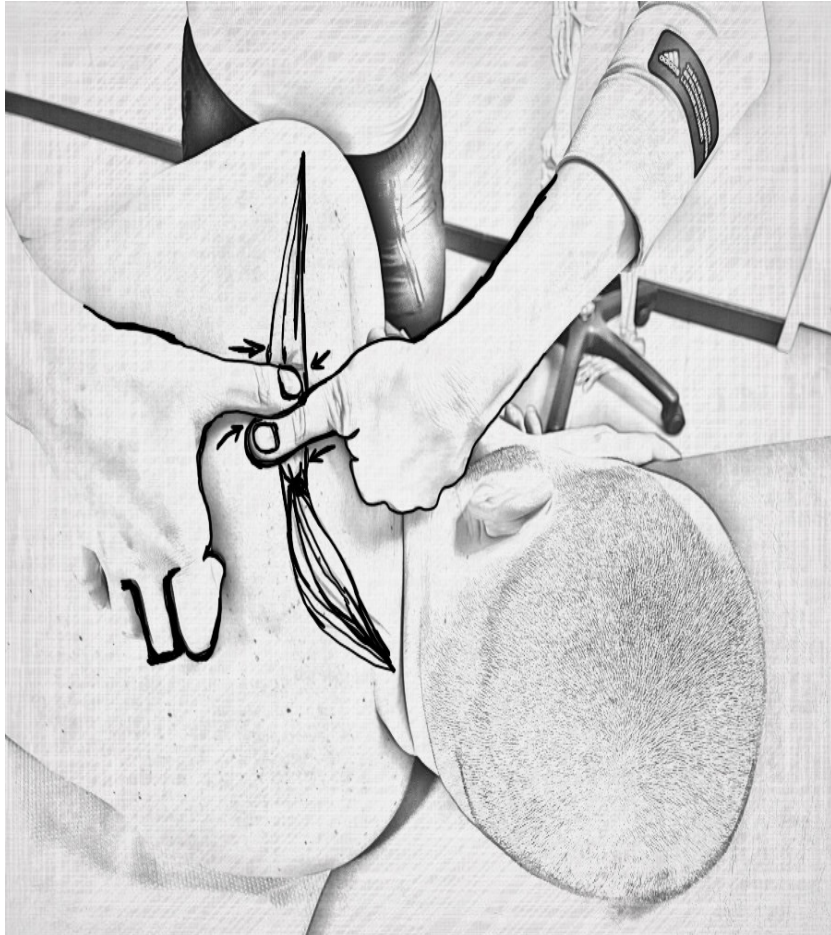
Rasgueo:

- 1.- Músculo relajado y estirado hasta la primera barrera.
- 2.- Pulgares encima de la banda tensa sin tratar el punto gatillo.
- 3.- Tracción perpendicular de las fibras buscando el nódulo.
- 4.- Ligera presión buscando la barrera y su liberación.
- 5.- Secuencial hasta no encontrar barreras.

Tratamiento de los PGM

Masaje

Rasgueo



Tratamiento de los PGM

Masaje de bombeo:

- 1.- Músculo en estiramiento-relajado
- 2.- Ligera presión hasta barrera miofascial.
- 3.- Movimiento circulares solo en el punto gatillo.



Tratamiento de los PGM

Técnica de LEWIT

Técnica:

Técnica isométrica cuyo objetivo es enfatizar en la relajación muscular, más que en el estiramiento.

- 1.- Contracción isométrica lenta y suave (10-25% de la fuerza máxima) de diez (10) segundos de duración en el tiempo inspiratorio (el paciente debe hacer apnea en caso de que no llegue a los diez segundos inspirando). A continuación pedimos al paciente que relaje el músculo mientras lo estiramos.
- 2.- Respiración: contracción + inspiración, relajación + espiración.
- 3.- Efecto de la fuerza de la gravedad: resiste la contracción y asiste la relajación.

Tratamiento de los PGM

Técnica de LEWIT



Tratamiento de los PGM

Técnica de CHAITOW

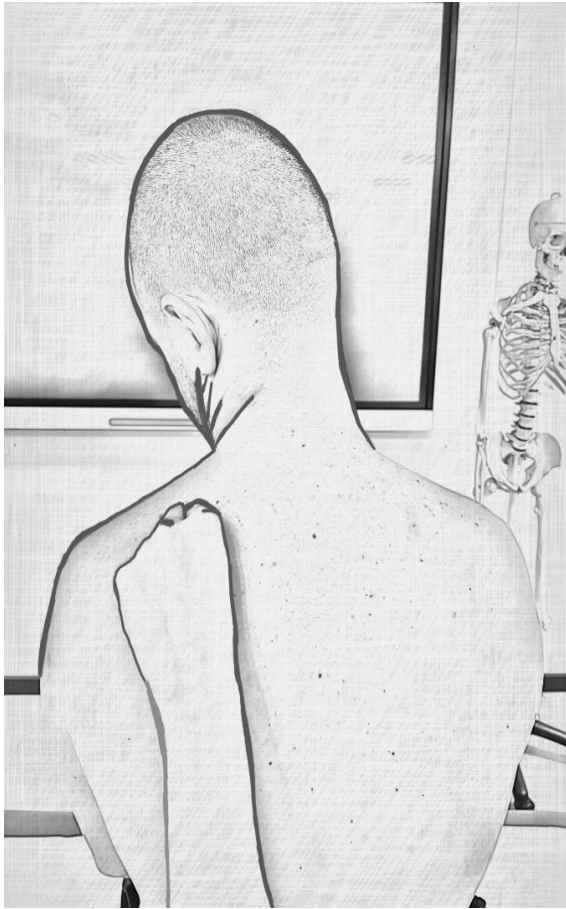
Se trata de una técnica de inhibición del huso neuromuscular
Más que una técnica es un protocolo de aplicación de varias técnicas.

1. Compresión intermitente de 10 segundos por cada fase.
2. Técnica de Jones Modificada:
 - Desencadena el dolor presionando el punto.
 - Llevo a posición de acortamiento sin mantener la presión.
3. Dos formas de continuar:
 - Si hay limitación de movilidad: trabajo isométrico + Estiramiento analítico
 - Si NO hay limitación de movilidad: trabajo isotónico excéntrico (ponemos resistencia diciéndole que se deja ganar)
4. Masaje, termoterapia y reposo.

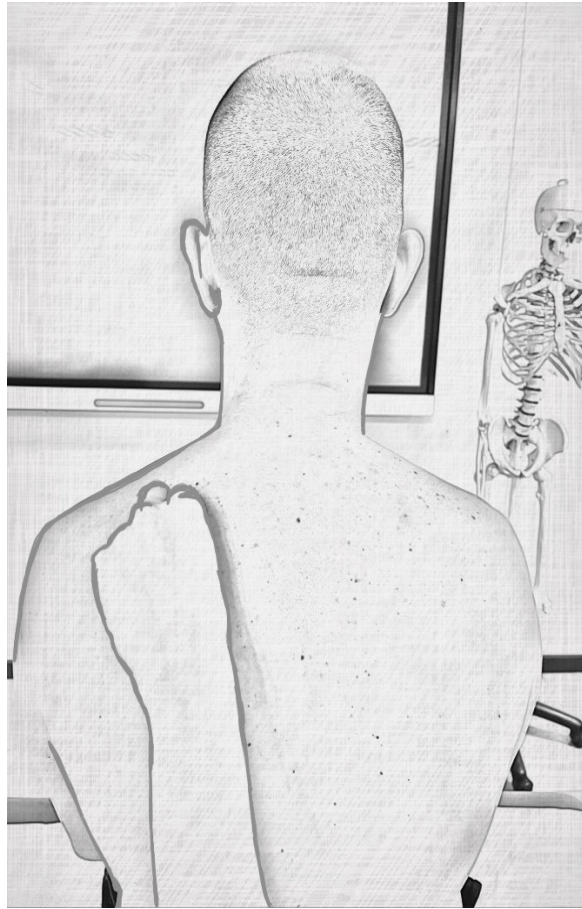
Tratamiento de los PGM

Técnica de CHAITOW

Fase 1



Fase 2



Fase 3

