

FASCIAS. Su importancia en el tratamiento manual

En el organismo encontramos diferentes tipos de tejido: epitelial, conectivo o conjuntivo, muscular y nervioso. Cada uno de ellos se encarga de desarrollar diferentes funciones.

La fascia se define como un conjunto de membranas de tejido conectivo o conjuntivo, que tiene como características ser fibroso, elástico, compacto y muy rico en fibras de colágeno separando, conectando y protegiendo las distintas estructuras de nuestro cuerpo, tanto a nivel superficial como a nivel profundo. Por esto se dice que nuestro organismo podría considerarse anatómicamente y funcionalmente como una gran articulación.

Tenemos dos grandes fascias: superficial y profunda.

La fascia superficial se localiza bajo la dermis, convirtiéndose en una segunda envoltura bajo la piel. La fascia profunda rodea cada uno de los órganos, músculos, huesos, venas, etc. protegiendo y permitiendo su correcto funcionamiento.

Funciones de las fascias:

Son muchas y muy importantes sus funciones dentro del organismo:

- Garantizar la biomecánica de nuestro sistema locomotor
- Compartimentar estructuras y a la vez facilitar el deslizamiento entre ellas
- Activar la circulación venosa y linfática
- Permitir al músculo una correcta contracción al ofrecerle una resistencia lateral que garantiza su correcto funcionamiento
- Facilitar la comunicación nerviosa y electromagnética entre las estructuras corporales

Cómo se afecta la fascia

Traumatismos antiguos o recientes pueden afectar al tejido fascial, así como el estrés y tensiones de tipo nervioso, que repercuten sobre todo el organismo, pero se almacenan básicamente en la cabeza y la médula espinal. Estas tensiones contraen, retraen y tensan la fascia, impidiendo que la conexión neuronal y electromagnética en su interior se realice de forma correcta.

Las fascias, al tensarse, comprimen los filetes nerviosos e impiden el flujo circulatorio de vasos sanguíneos y linfáticos provocando un grado de isquemia que producirá dolor.

Por todo ello, normalizar las fascias devolviéndoles su textura normal, estará muy indicado en deportistas que están sometidos a micro traumatismos durante la práctica deportiva.

Cómo se trabaja la fascia

Existen diferentes métodos de trabajo para incidir sobre la fascia. El quiromasaje actúa sobre el tejido blando en general y por tanto incide sobre la fascia superficial de forma directa mediante presiones, distorsiones, bombeos y también de forma indirecta o

refleja sobre la fascia profunda. Algunos métodos más específicos para el trabajo fascial serían la osteopatía cráneo-sacral, así como el uso de ventosas secas, tanto fijas como móviles y maniobras concretas como el pinzado rodado y el pinzado de Wetterwald entre otras, todas ellas englobadas como técnicas de masaje desfibrosante.



Indicaciones

El masaje fascial estará indicado en:

- Sobrecargas musculares
- Estrés y situaciones que produzcan cierto grado de ansiedad
- Problemas articulares que no cursen con inflamación
- Problemas ligamentosos y/o tendinosos
- Problemas circulatorios, tanto de la circulación sanguínea como linfática
- Recuperación de lesiones crónicas, entre ellas esguinces, fracturas, roturas fibrilares, etc.

Contraindicaciones

No se debe trabajar sobre patologías del sistema musculoesquelético que cursen con inflamación aguda. Infecciones, quemaduras y alteraciones sobre la piel también pueden ser motivo de contraindicación.

Debe tenerse siempre en cuenta el diagnóstico médico previo.

Fdo.: J. Sagrera Ferrándiz

Director Escuela de Masaje Manual

<http://www.dr-sagrera.com>