

CONTRACTURA MUSCULAR

Definición:

Una contractura muscular es una contracción mantenida e involuntaria de un músculo. Cuando existe una contractura se aprecia un abultamiento en la zona con pérdida de elasticidad del músculo y con ello la pérdida de su función; es decir, el músculo no trabaja correctamente.

El dolor puede aparecer por compresión nerviosa o por déficit de vascularización en el músculo.

En muchas ocasiones una contractura muscular puede presentar un foco hiperirritable en su interior llamado Punto Gatillo. Se diagnostica mediante la palpación y se localiza en el interior de una Banda Tensa dentro del músculo afectado como un nódulo doloroso a la presión que puede dar un patrón de dolor referido característico de cada músculo.



El punto gatillo puede producir: rigidez y debilidad muscular, dolor a distancia, lagrimeo, pérdida de equilibrio, sudoración, salivación y trastornos del sueño, entre otros.

Porqué se produce:

Normalmente las contracturas se producen por excesos de trabajo del músculo, en ocasiones por deformidades de la columna o desequilibrios musculares e incluso por adoptar malas posturas durante un tiempo determinado (horas).

Un punto gatillo se puede producir por un traumatismo directo, inmovilización prolongada, sobrecarga muscular, alteraciones emocionales.



Lordosis fisiológica Rectificación cervical

Cómo podemos mejorar con fisioterapia:

Utilizamos técnicas para relajar la musculatura y con ello restablecer el buen funcionamiento del músculo y el resto de las estructuras implicadas. Cuando tenemos una contractura muscular no sólo está implicado el músculo sino que las articulaciones, discos intervertebrales... también sufren., por lo que tratamos un conjunto.

Una contractura puede producir un exceso de compresión en una articulación y en el disco intervertebral por lo que si existe una Hernia/Protusión se pueden agravar los síntomas. También puede producir una rectificación de la lordosis fisiológica, ésto suele ser más frecuente a nivel cervical.

Podemos mejorar las contracturas con Termoterapia superficial/profunda, Estiramientos, Corrientes analgésicas, Ejercicios personalizados, US, Acupuntura, Punción seca, Magnetoterapia, Masaje...

Sesiones recomendadas:

1-2 sesiones semanales (Hay que dejar 2-3 días de reposo entre sesión y sesión)

Dependiendo del tipo de contractura y de la causa que lo haya producido la mayoría se puede dar en 2-3 sesiones aproximadamente.

Para más información sobre esta lesión u otras patologías estamos a tu disposición, nos puedes localizar para pedir cita en el teléfono 91 662 60 11 o en el mail info@davidarehabilitacion.com.

Artículo realizado en el **Departamento de Fisioterapia**
Davida Rehabilitación Center, junio de 2018

