



RELAJACIÓN MIOFASCIAL: FOAM ROLLER.

Asignatura: Actividad Físico-Deportiva Saludable
en Centros Deportivos y de Ocio

Docentes

Pedro Antonio Ruiz-López
Antonio Cejudo



Esta obra se encuentra sujeta a la licencia Creative Commons **Reconocimiento – No Comercial – Sin Obra Derivada**

Conceptos: Aclaración terminológica

¿Que es la fascia muscular?

Tejido conjuntivo denso que rodea y conecta la musculatura: tejido cristalino líquido

FACILITA



La movilidad



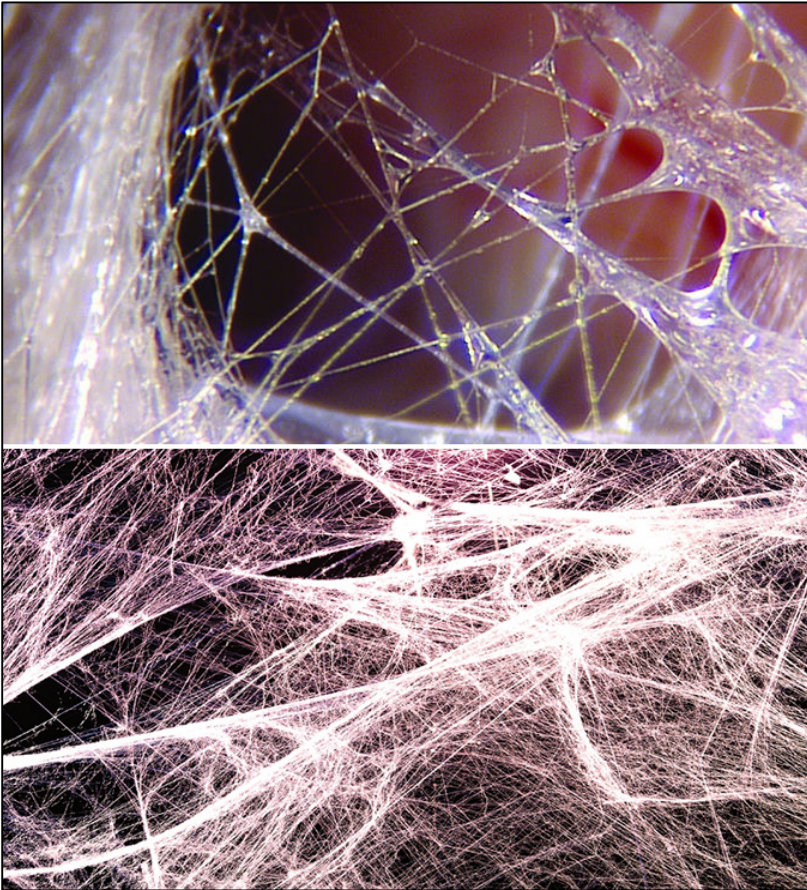
Circulación celular



Elasticidad del tejido muscular

La fascia recubre todas y cada una de las estructuras de nuestro cuerpo a modo de protección y conexión entre tejidos

Imagen real de una fascia

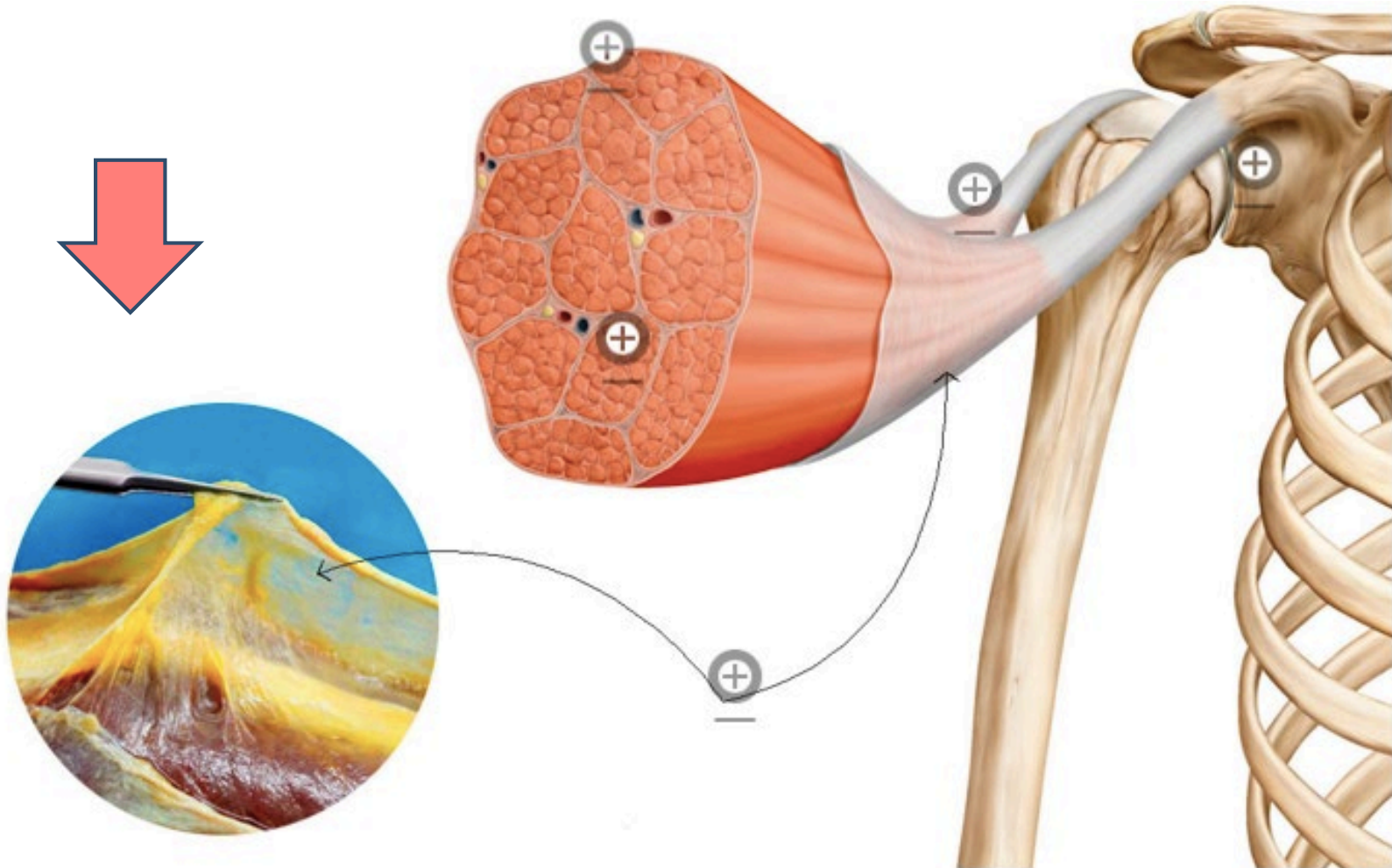


Elástica donde es necesario

Compuesta por muchísimas terminaciones nerviosas

Órgano propioceptivo por excelencia

Imagen real de una fascia



¿Problemas de la fascia muscular?

Los problemas en la fascia pueden deberse a varios factores



Una posible lesión



Estrés continuo:
malas posturas



Inactividad física



TRIGGER POINT

Puntos gatillo

Los puntos gatillo son nódulos o puntos palpables sobre la piel en los que se nota la tensión acumulada. Dicha tensión continua desemboca en dolor constante.

Los puntos gatillo están descritos y se localiza siempre en las mismas partes del cuerpo



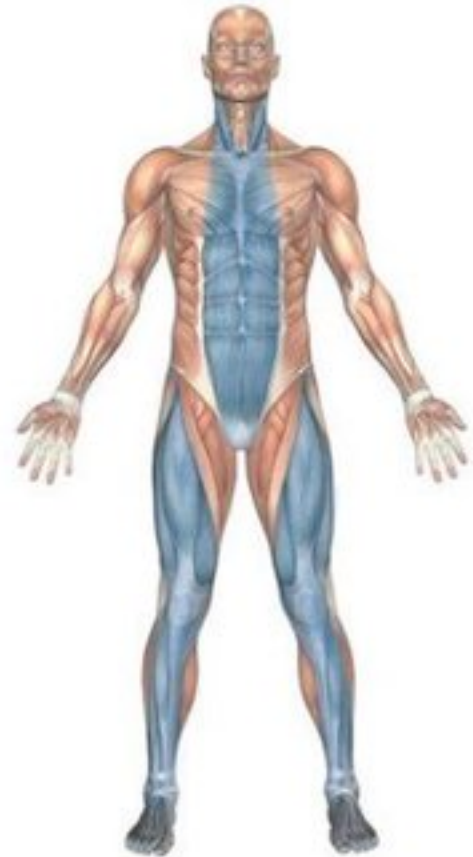
Cadenas musculares



Spiral Line



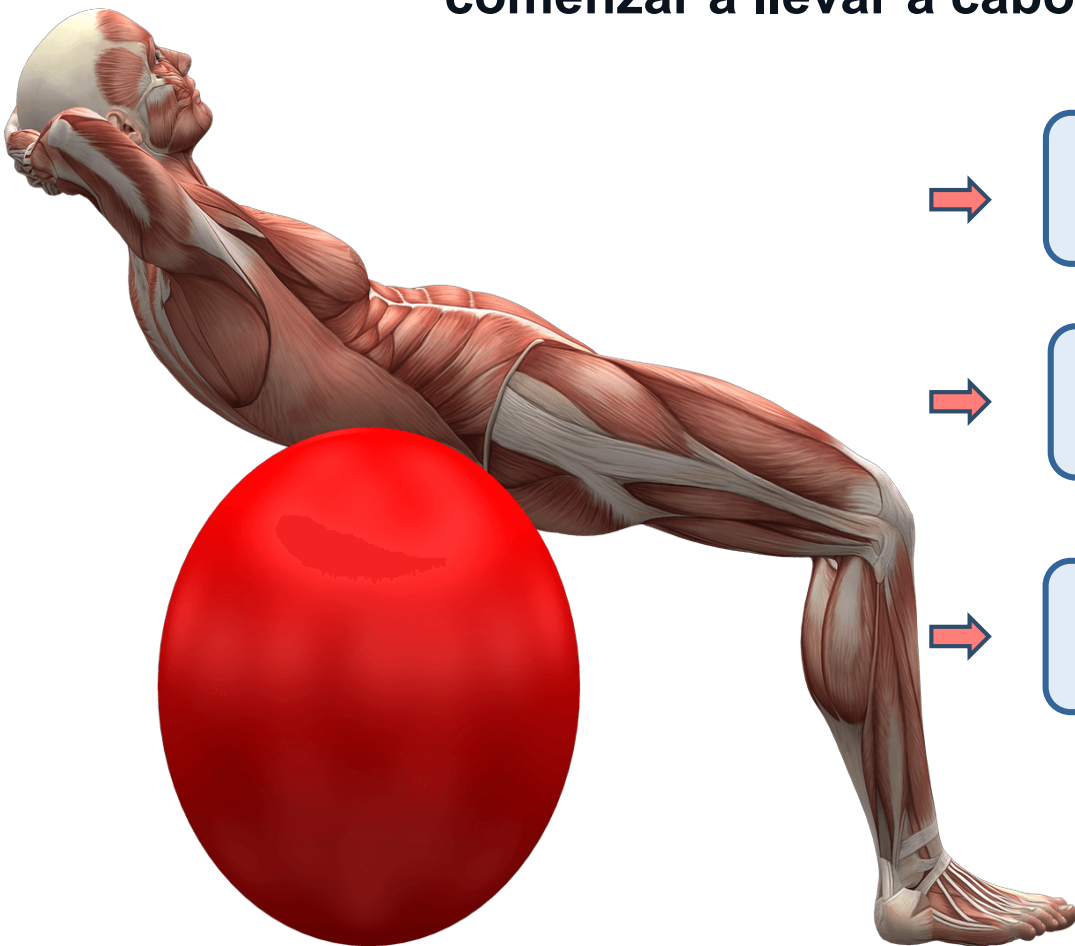
Superficial Back Line



Superficial Front Line

TEJIDO CONECTIVO

La musculatura necesita ser activada antes de entrenar y comenzar a llevar a cabo ciertos movimientos



Movimiento: estimulación, hidratación y relajación

SMR: cualquier técnica va asociada al movimiento

El movimiento ha de ser: fluido, global y multiplanar

SMR

¿Qué es la relajación miofascial?

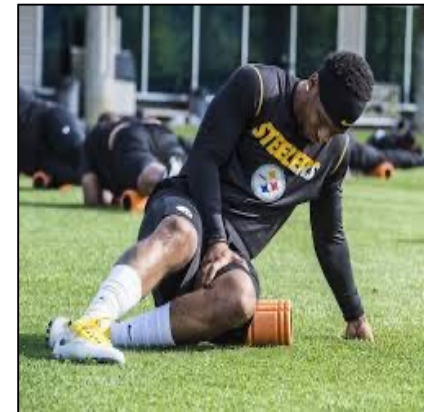
Podría definirse como una acción o terapia dirigida que nos permite provocar ciertos cambios. Conjunto de técnicas que tienen el objetivo de liberar el tejido blando de adherencias y tensiones anormales producidas en el tejido conjuntivo



Indirectos: alivio fascial



Indirectos: aparato locomotor y resto de estructuras



SMR

El uso de foam, pelotas, sticks, como técnica la relajación miofascial puede utilizarse para varios fines:



Calentamiento



Tratamiento:
fisioterapia



Al finalizar una
sesión



Previo a ciertos
movimientos

¿En que consiste la SMR?

La relajación miofascial es una práctica segura y muy sencilla. Consiste en aplicar una suave presión sobre el tejido conectivo logrando así una reestructura del movimiento y una disminución del dolor



Reducir tensión



Aumento del
ROM



Libertad de
movimiento



¿Cómo ha de hacerse?

SELF MYOFASCIAL RELEASE FOR Lower Adductors



¿Cómo ha de hacerse?

Antes de llevar a cabo cualquier ejercicio de SMR, es importante tener en cuenta estos 3 aspectos:

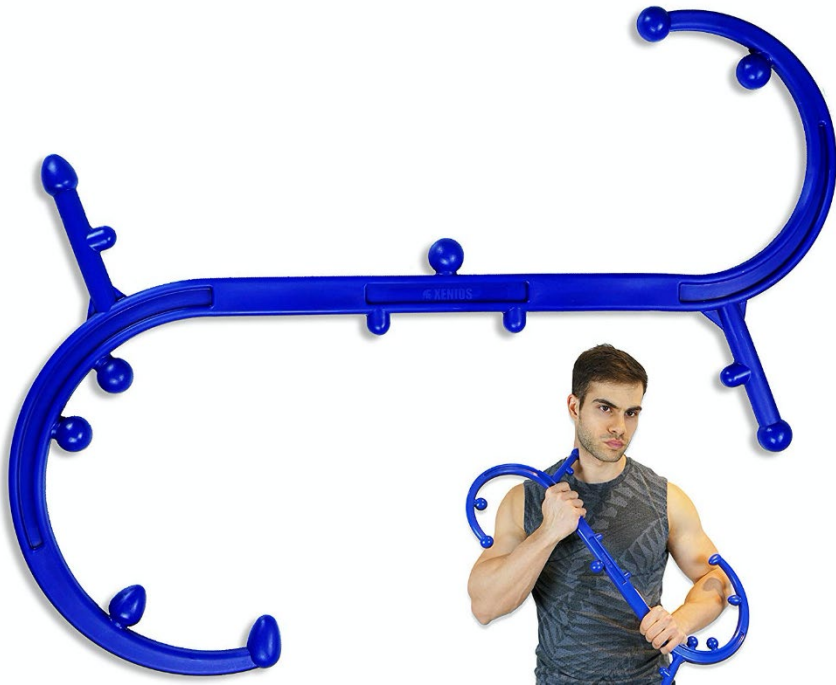
Mayor conciencia postural:
"ser consciente del movimiento"

Promover una educación corporal adecuada:
"saber hacer"



Instrucciones claras y concisas sobre el auto tratamiento

¿Cómo ha de hacerse?



Directamente sobre la piel:
no aplicar aceites ni cremas

Aplicar la presión "adecuada"
sobre el punto elegido

Combinar presión y
movimiento

ATENCIÓN: SÍNTOMAS DOLOROSOS

“Aplicar una presión excesiva puede ser contraproducente: buscamos una presión leve, deslizar, movilizar y arrastre de dicha fascia”



Inhibición



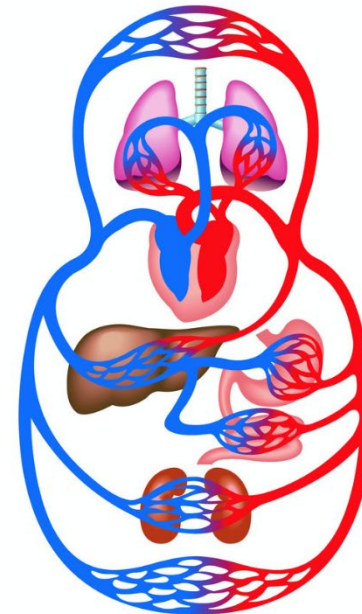
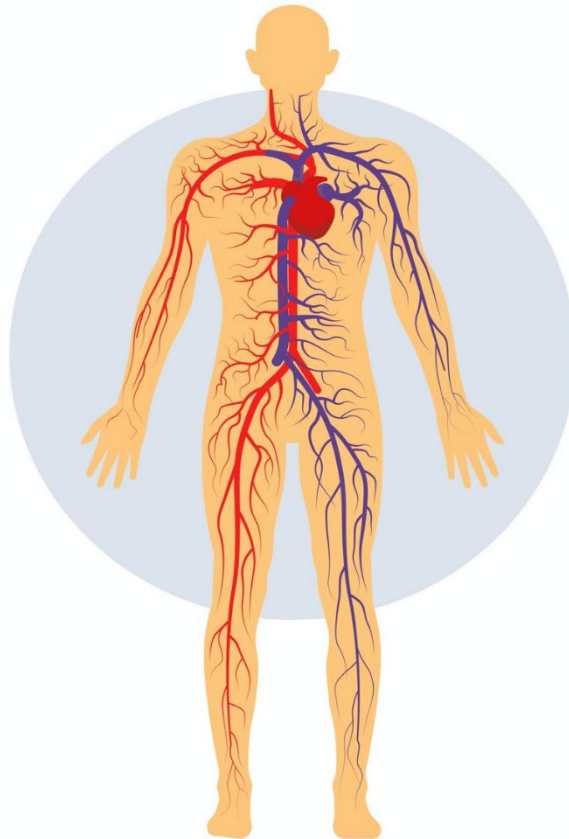
Hipertermia



Espasmos

Fundamentos científicos

El principal beneficio de la SMR es el mayor abastecimiento de sangre a los tejidos



A nivel
circulatorio

Fundamentos científicos

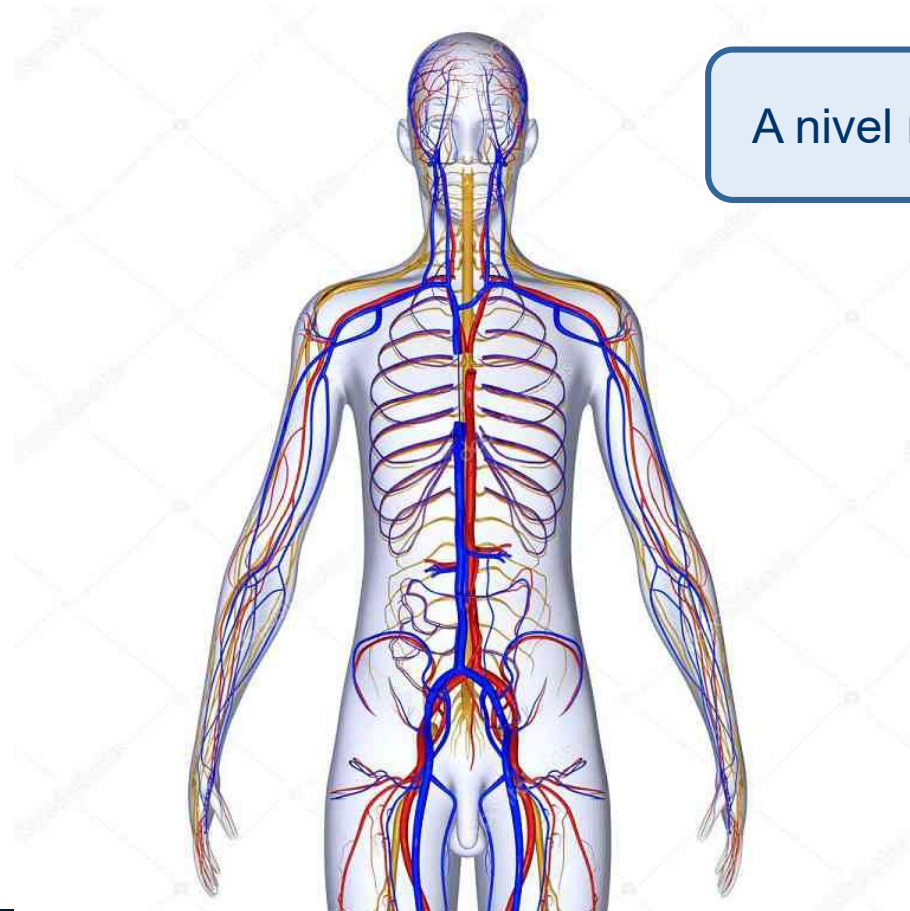
Aumento del ROM y la elasticidad de la musculatura: disminución del dolor de los puntos gatillo y mejora las propiedades elásticas del tejido



A nivel muscular

Fundamentos científicos

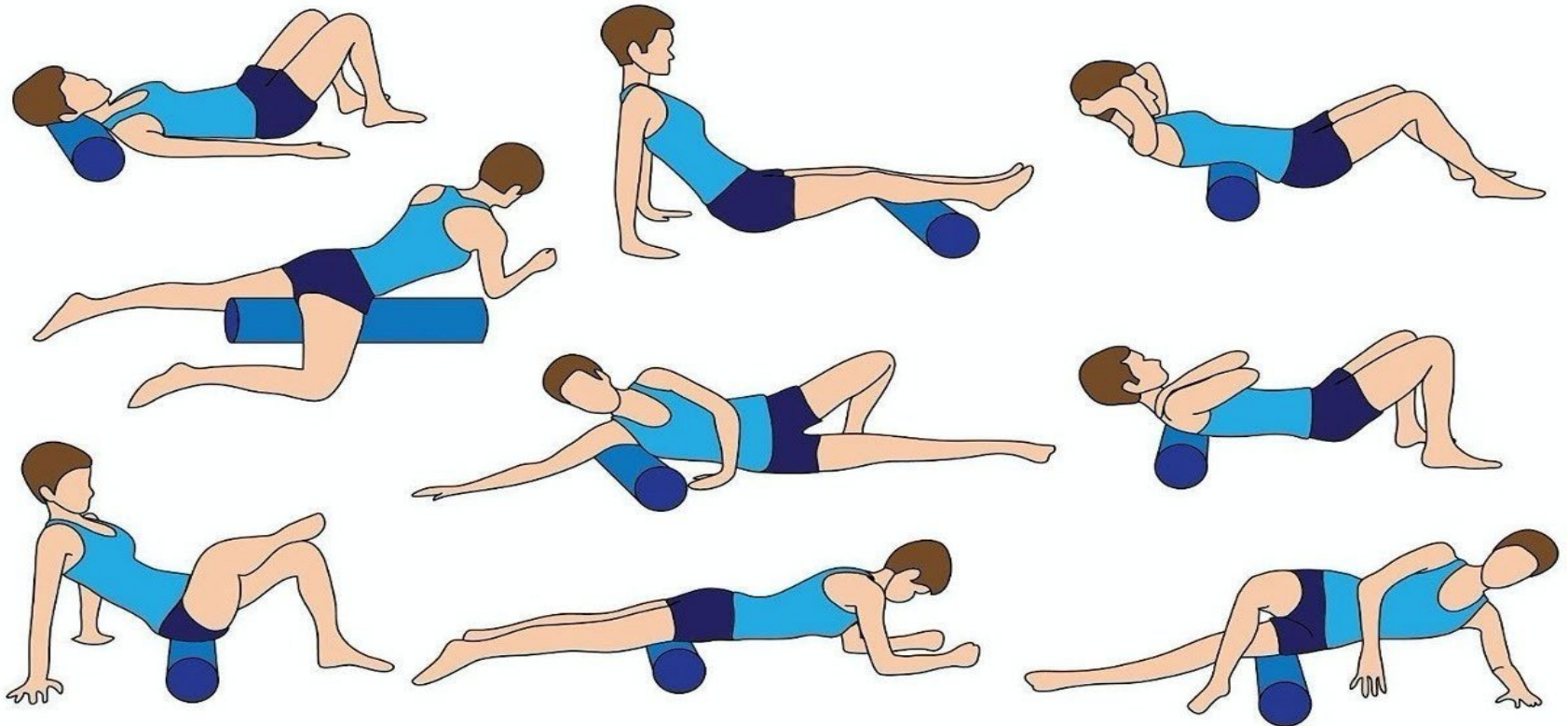
Resulta beneficiado de forma indirecta: modificando el dolor, la fatiga percibida y la mejora de la calidad de vida en pacientes con fibromialgia



A nivel nervioso

Foam roller

Foam Roller Exercise Sheet



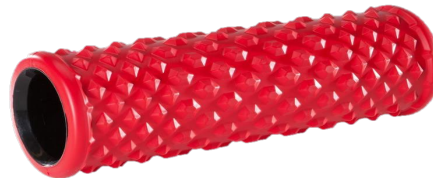
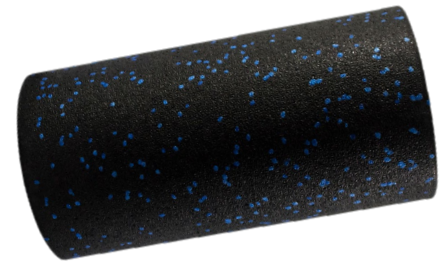
Foam roller

Es una técnica muy actual que podemos encontrar en muchos centros de entrenamiento o en cualquier sesión de equipos profesionales y grandes ligas: se ha convertido en un material fundamental en el alto rendimiento



Foam roller

Podemos considerarlo un buen método para reducir el daño causado por estrés físico que produce la estimulación mecánica de la carga. Estos "rodillos" cuentan con diferentes densidades y texturas. La técnica para utilizarlos es la misma que la liberación miofascial manual, pero utilizando el peso del cuerpo y el deslizamiento continuo



Foam roller

Normalmente suelen ser utilizados como un complemento al programa de estiramiento o una sustitución al estiramiento estático. No obstante, los beneficios y protocolos de actuación aún deben ser más estudiados a nivel muscular y de rendimiento.



¿Qué podemos conseguir?

Mejora el ROM
Aumento del flujo sanguíneo

Reducción de adherencias y
cicatrices del tejido

Sensación de fluidez: mejora de
sensaciones

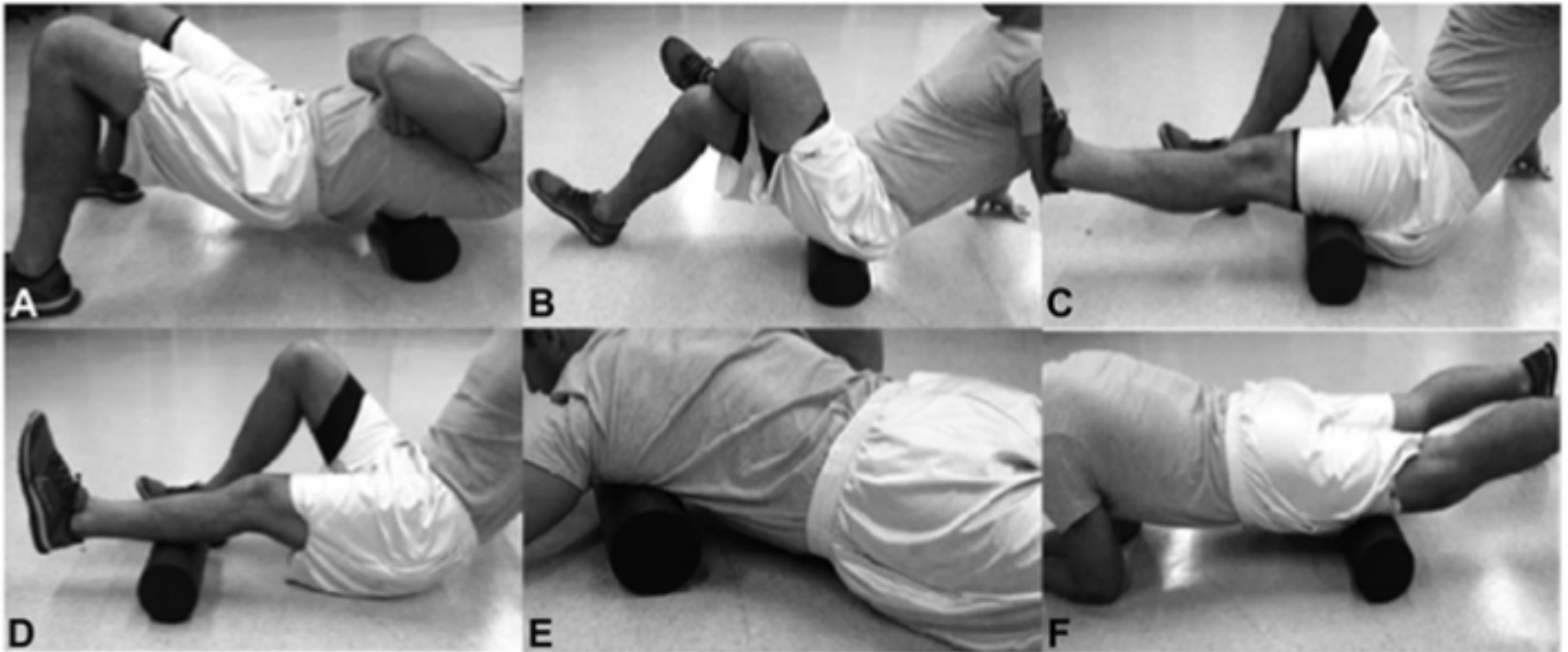


¿Dificultades o carencias?

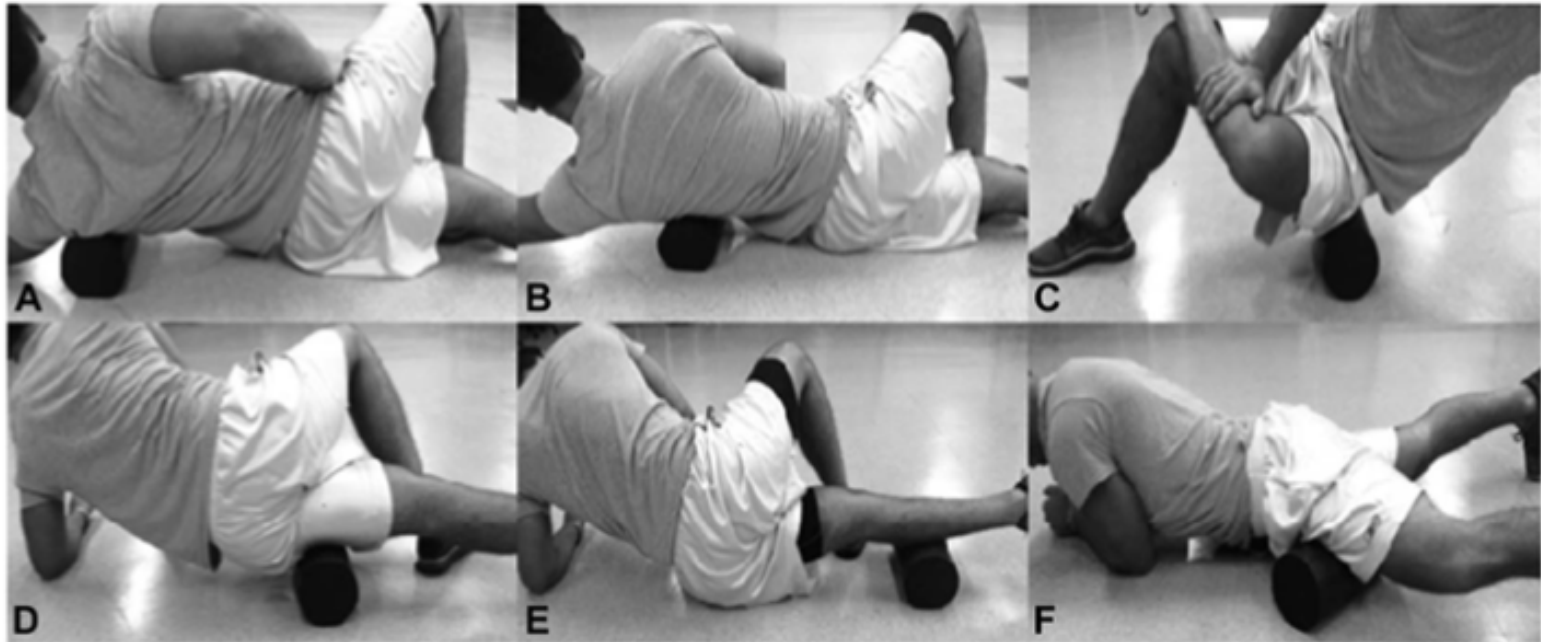
En ningún estudio se observa evidencia científica sobre varios factores: duración, dirección, fuerza aplicada o tipo de material. Se puede determinar que es una técnica que puede realizar uno mismo utilizando su propio peso y ejerciendo presión sobre la musculatura. Al parecer, hay un estudio que indica que colocar el foam de forma transversal es más eficaz que hacerlo de forma paralela



SMR PARALELO



SMR TRANSVERSAL



APLICACIONES AL ENTRENAMIENTO

TABLA DE EJERCICIOS CON RODILLO MIOFASCIAL



FLEXIÓN DE CADERA



GLÚTEO



CUÁDRICEPS



BANDA ILIOTIBIAL



ISQUIOTIBIALES



ADUCTORES



GEMELOS



ESPALDA



PERONEOS



FLEXOR PLANTAR



TIBIAL ANTERIOR

¿Foam solamente para la parte final?

¿Podría utilizarse durante el calentamiento?

¿Porqué deberíamos incluir estos ejercicios?



RELAJACIÓN MIOFASCIAL: FOAM ROLLER.

Asignatura: Actividad Físico-Deportiva Saludable
en Centros Deportivos y de Ocio

Docentes

Pedro Antonio Ruiz-López
Antonio Cejudo



Esta obra se encuentra sujeta a la licencia Creative Commons **Reconocimiento – No Comercial – Sin Obra Derivada**