CAPÍTULO 10
LAS TERAPIAS MANUALES

Francesc Minguell y Toni Ramón

DEFINICIÓN

Entendemos como terapias manuales las técnicas y procesos terapéuticos que se realizan principalmente con las manos. Estas pueden ser aplicadas sobre la piel, los músculos, los tendones, los ligamentos, las articulaciones, las fascias y los nervios. Hay diversos tipos de terapias manuales, la más utilizada y conocida es el masaje.

En algunas ocasiones pueden utilizarse substancias como cremas, geles, aceites esenciales… como lubricante y facilitador del deslizamiento o instrumentos poco sofisticados para mejorar la profundidad del tratamiento o ser más selectivo en un tejido en concreto. En el primer de los casos, si la sustancia deslizante tuviera efectos terapéuticos, como son las cremas y los geles antiinflamatorios deberíamos hablar de doble terapia, por un lado la terapia física y por otro la medicamentosa.

Las terapias manuales son la base de fisioterapia. Cuando utilizamos una técnica manual debemos ser conscientes que enviamos estímulos aferentes al perro, pero a su vez debemos percibir y analizar los estímulos eferentes con los que nuestro paciente nos responde. La base de un buen tratamiento de fisioterapia manual es estar pendientes de estos estímulos e interactuar con ellos. Hay multitud de estudios que demuestran la eficacia de las terapias manuales en su diversas modalidades[1,2,3].

PARTICULARIDADES DE LAS TERAPIAS MANUALES

Las terapias manuales son ampliamente utilizadas en la especie humana, diferentes profesionales las utilizan, Fisioterapeutas, osteópatas, masajistas, "athletic trainers"… se utiliza en el campo del deporte, en los balnearios, estudios de belleza y centros de wellness entre otros.

La aplicación terapéutica de las terapias manuales en su función médica y de rehabilitación la realizan los fisioterapeutas, estos son los profesionales mejor formados en la utilización de las terapias manuales que junto con otras técnicas terapéuticas y una buena evaluación permitirá al fisioterapeuta establecer el plan de tratamiento adecuado a cada caso.

Una de las características que debe tener una buena sesión de terapia manual aplicada a personas es la confianza entre el terapeuta y el paciente; aspectos como el pudor, la desnudez o el trabajo muscular en zonas sensibles debe ser compensado con una total confianza por parte del paciente para poder trabajar los tejidos sin tensión y obtener los resultados esperados.

En la terapia manual a los perros el terapeuta debe ganarse esta misma confianza para poder realizar las técnicas de forma correcta, sin dolor y en un ambiente de relajación. La estricta observancia de la "regla del no dolor" un lugar apropiado y un ambiente tranquilo para realizar las técnicas va a ser una parte muy importante del éxito.

HISTORIA

Las terapias manuales son tan antiguas como la propia humanidad. En la especie humana se han usado en todas las civilizaciones históricas conocidas tanto de oriente como de occidente como medida terapéutica y para la búsqueda del bienestar. En la edad media en Europa queda algo relegada por motivos religiosos y no es hasta los siglos XVII-XVIII que vuelve a normalizarse su utilización, en el siglo XIX es ya apoyada su eficacia por numerosos estudios y sus bases científicas son en la actualidad ampliamente conocidas.

LAS TERAPIAS MANUALES EN LOS ANIMALES

Antecedentes

Desde la antigüedad ha habido animales, en especial los caballos, cuidados de manera muy especial, podemos observar diversas formas de tratamientos "físicos" o naturales que se realizaban a los animales y que han evolucionado de manera espectacular los últimos 20 años.Varias formas de masaje eran practicadas a los caballos de los emperadores de Roma y la antigua civilización china tenemos referencias no sólo de acupuntura sino también de terapias manuales a animales[4], más recientemente también por los indios Hopi en el oeste de Estados Unidos[5].

Situación actual

En las últimas décadas esta evolución ha estado guiada por los cuidados a los caballos de carreras o que compiten salto, doma, concurso completo o raids; estos caballos pueden llegar a ganar más de un millón de Euros en premios, de aquí la importancia para los propietarios del cuidado de la salud de estos animales y en su pronta recuperación de las lesiones[6].

Su difusión en el campo de la medicina veterinaria y su aplicación primero en los caballos, viene determinada por factores económicos y sociales.

El aumento del nivel de la hípica y las necesidades de rendimiento deportivo por un lado, y la evolución de las terapias naturales por el otro, han hecho que el masaje en caballos tome una fuerte relevancia.

A partir de aquí, debido a la mejora en los cuidados a los animales de compañía, el masaje se empezó a utilizar en los perros a nivel más general.

La terapia manual y el masaje en concreto tiene tanta importancia como una buena alimentación, hidratación, entrenamiento, suplementos dietéticos... podemos aumentar la calidad de vida de los animales de compañía, ayudar a solucionar problemas musculoesqueléticos, resolver lesiones. Dentro del auge de las medicinas complementarias y alternativas las terapias manuales también se han desarrollado paralelamente a la acupuntura, quiropráctica y osteopatía, homeopatía...

Más del 65% de los terapeutas manuales que trabajan con animales en los Estados Unidos lo hacen con pequeños animales: perros y gatos[7]; esto demuestra el vuelco que ha dado la especialidad en los últimos años.

El número de publicaciones en masaje para perros también está superando a la literatura existente en caballos; en los últimos congresos internacionales sobre rehabilitación en animales, el número de ponencias y trabajos en perros también ha superado el de caballos.

Aplicación a pacientes

Podemos distinguir dos grupos principales de animales en los que el tratamiento mediante terapias manuales está extendido y aceptado en los países desarrollados: los pequeños animales, esencialmente perros y gatos; y los grandes animales, los caballos. El tratamiento a aves o animales salvajes en zoo o circos no pasan de lo anecdótico.

Figura 10.1. Los animales de competición fueron los primeros en recibir tratamientos manuales, hoy en día es una especialidad más dentro del campo de la fisioterapia veterinaria.

Tanto en perros como en caballos deberíamos hacer una división según si cumplen una función específica: caballos o perros de deporte, guía de personas invidentes, perros policía, perros de rescate... o los que cumplen una función puramente de compañía o son montados por puro placer.

Los perros de carreras o galgos, en los países anglosajones reciben múltiples y costosos cuidados, en España es un deporte muy minoritario y en general los perros reciben un trato muy precario. Otras disciplinas deportivas como son el RCI, el Agility o los perros de trineo sí se tratan con fisioterapia, y especialmente con terapia manual problemas de origen deportivo como pueden ser contracturas, espasmos musculares, tensiones, desequilibrios musculares, inestabilidades que no siempre son fácilmente diagnosticables por el veterinario convencional puesto no se trata de lesiones estructurales sino de pequeñas disfunciones que limitan el resultado deportivo del animal. Con la terapia manual se puede mejorar el estado físico del perro de competición y por lo tanto sus resultados deportivos.

TIPOS DE TERAPIAS MANUALES

Existen varios tipos de terapias manuales el más conocido de ellos es el masaje, clásicamente también tenemos los estiramientos activos y pasivos, movilizaciones articulares, ejercicios resistidos, manipulaciones vertebrales… últimamente se está trabajando con las movilizaciones de la fascia, estiramientos del sistema nervioso.

Se utilizan también otros conceptos de acercamiento a los animales desde un punto de vista más energético, relacionados con medicinas orientales tales como el Shiatsu, Reiki,

Tabla 10.1 Principales técnicas "clásicas" de terapias manuales.

Estiramientos activos y pasivos
Masaje
Estiramientos miofasciales
Ejercicios flexibilizantes
Masaje transverso profundo
Drenajes linfáticos y vasculares
Masaje en puntos de acupuntura
Presiones isquemizantes normotensivas
Movilizaciones activas y pasivas
Manipulaciones vertebrales

Tabla 10.2 Las principales indicaciones desde un punto de vista terapéutico.

Álgias musculares y de partes blandas
Estrés
Atrofias
Contracturas
Adherencias y fibrosis
Hipertonía
Hipotonía
Edema y retención de líquidos
Insuficiencia venosa
Hematomas
Cicatrices queloides

Tui Na, Gua Sha[8] también acupresiones y reflexoterapia pero al tener un componente más energético que físico, aún realizándose con las manos, no los vamos a tratar en este capítulo.

EL MASAJE A LOS ANIMALES

Indicaciones generales del masaje

El masaje es una herramienta que puede ser utilizada de diversas maneras, desde una visión puramente terapéutica, para mejorar el restablecimiento de determinadas patologías, para mejorar el estado físico del animal o hasta un aspecto más lúdico, por puro placer.

En la práctica deportiva, se utiliza para mejorar el estado de la musculatura, su restablecimiento tras un esfuerzo considerable, mejorar la elasticidad de los tejidos, el aporte sanguíneo y nutrición del músculo. En el tratamiento de patologías que cursan con disfunciones musculares el masaje nos puede ayudar a relajar la musculatura o bien a estimularla. También podemos utilizar el masaje para mejorar el estado muscular en perros ancianos o con problemas de columna.

Asimismo, el masaje puede ser también utilizado sin finalidad terapéutica, como herramienta para conocer mejor a nuestro perro, para establecer una relación más estrecha, para mejorar su estado mental, para relajarlo[9], reducir el estrés…

Aplicar un buen masaje y una sesión de estiramientos a un perro, más aún si vive en la ciudad y no sale el tiempo que debiera sobretodo entre semana, ayudará a mantenerlo en forma, reducirá el riesgo de lesiones y podremos relajar al animal para darle una mejor calidad de vida[10,11].

Contraindicaciones

No podremos aplicar masaje a un perro que presente problemas importantes de medicina interna como pueden ser enfermedades infecciosas sistémicas cursen o no con fiebre, la fiebre por otras causas también será un elemento limitante; las infecciones locales, inflamaciones agudas con aumento de la temperatura local, fístulas, heridas, secreciones o pus también serán una limitación.

Otras alteraciones cutáneas como úlceras, eczemas, quemaduras, tumores serán una contraindicación relativa.

Los procesos neoplásicos en tratamiento representan una contraindicación prácticamente estricta, hay sospechas fundadas que el masaje por su acción vasodilatadora y de aumento del metabolismo puede posibilitar la aparición de metástasis. En procesos terminales sí podemos aplicar masaje por sus efectos calmantes, de sedación de mejora de la movilidad y reducción de estrés.

Debemos vigilar al aplicar masaje sobre perros que hayan tenido trombosis arteriales o venosas, así como otros procesos circulatorios como las flebitis.

Las enfermedades metabólicas, problemas dermatológicos, procesos estomacales, diarreas son circunstancias que pueden limitar el uso del masaje hasta que se solucione el problema.

Determinadas técnicas de masaje intensas y profundas no constituyen una limitación estricta pero si que estarían contraindicadas en las primeras fases del tratamiento de determinadas lesiones.

Efectos metabólicos del masaje

El masaje es un estímulo tópico y mecánico que actúa sobre la piel y las estructuras que ésta protege.

La acción mecánica del masaje se transmite a los músculos, tendones o ligamentos de forma directa.

Los efectos producidos por el masaje también pueden afectar por vía refleja, a otros tejidos más profundos que estén relacionados con el primero, e incluso ejercer efectos sistémicos.

Los efectos sistémicos principales son la disminución de la presión arterial, disminución de la frecuencia cardiaca y respiratoria. Otro efecto típico del que debemos estar pendientes es el aumento de la diuresis, es recomendable ofrecer la posibilidad de orinar a un perro después de un masaje ya que posiblemente el llenado de la vejiga se ha visto acelerado por el efecto del masaje.

El masaje puede ayudar a la regulación de la temperatura, por el aumento de la circulación, sobretodo a nivel local. De esta manera podemos favorecer el metabolismo de las grasas y los carbohidratos, si bien el masaje en si no puede reducir la grasa localizada si que posibilita la movilización de depósitos adiposos que ya en torrente sanguíneo se pueden eliminar por efecto de su metabolización con ejercicio físico de larga duración.

Los efectos sobre la piel son el resultado del contacto directo de las manos del terapeuta con la piel del animal, de esta manera favorece la nutrición y la tonificación del tejido epitelial, la disolución de adherencias y el estimulo del pelo del animal, debemos procurar no irritar los folículos pilosos manteniendo siempre la dirección del pelo de la mascota. En caso contrario podemos producir dermatitis.

Efectos sobre el sistema circulatorio son la mejora de la reabsorción de líquidos y edemas[12], aumento la circulación linfática o venosa y aumento de la eliminación de sustancias de deshecho; esta última muy importante para la recuperación post-esfuerzo en perros deportivos. La eliminación de las substancias de desecho de la contracción muscular principalmente CO_2 y H_2O así como la movilización del lactato, para llevarlo de nuevo a torrente sanguíneo permitirá la correcta recuperación muscular y la oxidación principalmente en el hígado para su transformación mediante gluconeogenisis en glicógeno listo para satisfacer nuevas demandas energéticas.

Efectos sobre el sistema muscular son de los más buscados a la hora de realizar masajes, el aumento de la oxidación de grasas debido al aumento de la temperatura, el drenaje de los depósitos de lactato y carbónicos (CO_2) influyen en el metabolismo del músculo. Pero posiblemente uno de los efectos más buscados en el masaje es la regulación del tono muscular.

El efecto mecánico del masaje en las fibras musculares puede rebajar el tono en músculos contracturados o espasmódicos, puede ayudar a alongar músculos acortados, regular

la contractibilidad, rebajando el umbral de excitación o aumentándolo según la técnica que se aplique.

El masaje puede ayudar a retardar la aparición de atrofia muscular y combatir la hipertonía y la espasticidad. No va a solucionar el problema si es de origen neurogénico pero si va a mejorar el estado muscular del perro.

Maniobras

Una rutina de masaje se compone del uso de distintas maniobras. Una maniobra es una manipulación con un objetivo concreto de las estructuras corporales usando las manos, los codos o otros instrumentos: vibradores mecánicos, aparatos de madera o plástico...

Cada una de las diferentes maniobras persigue unos objetivos y provoca unos efectos particulares (sedación, excitación, hiperemia, relajación, estiramiento, aumento del tono muscular, drenaje de fluidos...)

En los perros, a diferencia de los caballos, prácticamente sólo utilizaremos las manos, la intención del masaje muy a menudo será la relajación del animal y por lo tanto utilizaremos técnicas muy suaves, lentas y de sedación. Las principales maniobras de masaje son:

Roce (effleurage)

Se realiza deslizando las manos planas sobre la piel del animal en la dirección de las fibras musculares que hay debajo. La presión que ejercemos es muy suave, no se deben mover las estructuras subcutáneas.

El roce es una maniobra donde el efecto mecánico incide únicamente sobre la piel; los efectos sistémicos y sobre el tejido muscular subyacente se dan por vía refleja y por mediadores químicos.

Realizamos un roce al inicio y al final de la rutina de masaje, o bien, cuando hay mucha sensibilidad y no podemos usar maniobras más agresivas.

Fricción

Realizamos la fricción colocando la mano sobre la estructura que queremos tratar y aplicando un movimiento de "vaivén" rápido e intenso. Efectuamos una presión (variamos el grado de presión dependiendo de la estructura que tratamos) y movemos la mano en la dirección de las fibras musculares subyacentes.

Tabla 10.3 Principales efectos fisiológicos que provocan los roces.

Sedación local
Aumento de la temperatura cutánea
Vasodilatación superficial
Disminución de la sensibilidad cutánea
Relajación

Figura 10.2. El roce es la maniobra más utilizada en el masaje a los perros, es una técnica que puede ser introductoria, con más profundidad es una técnica de tratamiento y también se utiliza para finalizar una sesión.

La fricción tiene un fuerte efecto mecánico sobre la piel y las estructuras musculares y tendinosas más superficiales, también podemos profundizar aplicando mayor presión. La energía mecánica del propio roce genera un considerable aumento de la temperatura local.

La presión que realizamos varía según la estructura que queramos tratar: leve para la piel y tejido subcutáneo, moderada para tendones y musculatura superficial, y fuerte para planos más profundos de musculatura.

Las fricciones las podemos realizar con la mano plana, con las eminencias tenar e hipotenar y con la punta de los dedos.

La fricción tiene un componente de efectos mecánicos directos más importantes que el roce pero también conlleva una serie de reacciones sistémicas y sensitivas destacables.

Hay una técnica específica para tratar lesiones de tendones, ligamentos y músculo: las fricciones profundas o el masaje transverso profundo o de Cyriax.

Esta técnica promueve la correcta cicatrización de las estructuras, debe realizarse en la fase de proliferación

El Amasamiento

Es otra de las maniobras básicas de un masaje; se realiza una pinza en donde atraparemos las estructuras que queremos trabajar y, seguidamente, haremos una tracción circular para alongar la estructura. Colocamos la pinza de forma paralela al tejido muscular que estamos amasando y la tracción la realizaremos en sentido transversal a las fibras musculares.

Tabla 10.4 Principales efectos fisiológicos de las fricciones.

Elimina células muertas
Elimina adherencias de cicatrices
Reduce las contacturas y tensiones musculares
Activa la circulación venosa y linfática
Disminuye la fibrosis
Dilata capilares
Favorece el aumento del tono y disminuye la atrofia musculares
Activa de forma refleja los centros vasomotores

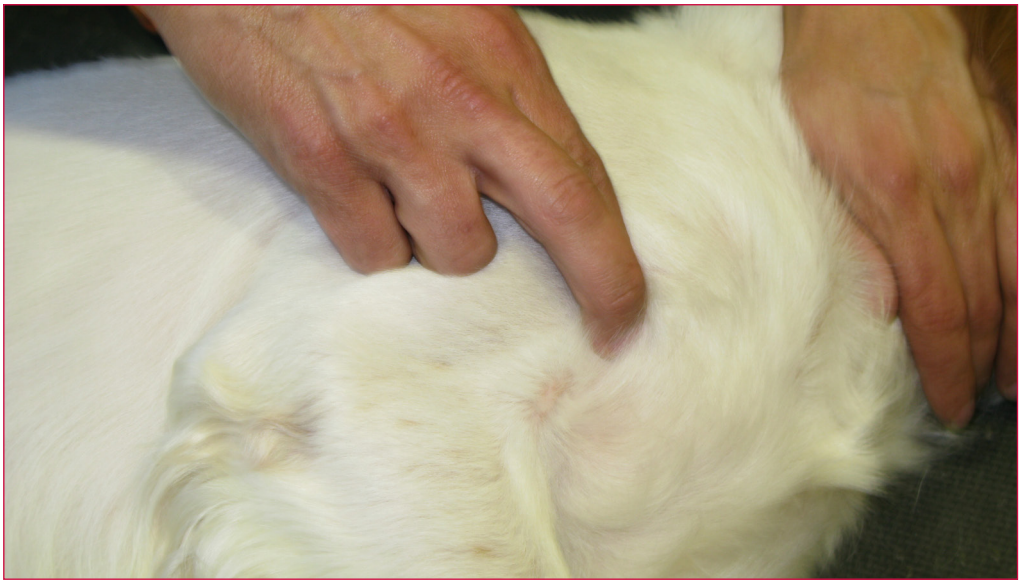

Figura 10.3. La fricción, y en especial la fricción transversa profunda o masaje de Cyriax es la técnica de elección en el tratamiento de las tendinopatías.

Tabla 10.5 Efectos metabólicos de los amasamientos.

Favorece el retorno venoso
Mejora la elasticidad y la motilidad de las partes blandas
Elimina toxinas
Realizado de forma lenta, calma y descontracturada
Realizado de forma rápida, estimula y tiene efectos hiperemiantes

La pinza la podemos realizar de diferentes maneras y nos determina diferentes técnicas de aplicación con profundidades y efectos algo diferentes.

Con varios dedos a la vez, el llamado amasamiento digital, podemos precisar de forma muy específica el área de tratamiento. La profundidad no será máxima pero su aplicación

Figura 10.4. El amasamiento palmo-digital es la técnica más utilizada en el masaje humano, pero debido a la morfología y el tamaño de los canes no la podemos utilizar en todas las regiones del perro.

Figura 10.5. El amasamiento con los dedos pulgares está indicado para el tratamiento de pequeñas contracturas, fibrosis o otros problemas musculares o tendinosos localizados.