

EL MASAJE EN LOS CUIDADOS DEL CICLISTA

¿Para qué sirve el masaje en el ciclista?

Con la aplicación del masaje el ciclista busca la preparación de los músculos y la elastificación del sistema osteoarticular para la realización de un esfuerzo físico, evitando la aparición de lesiones, retardando la fatiga y ayudando a una mejor recuperación. El masaje deportivo como complemento no solo del deporte sino de la educación física, no es otra cosa que la aplicación de las diversas técnicas manuales de masaje al deporte.

¿Por qué se da masaje el ciclista?

- Para preparar y calentar los músculos antes de un entrenamiento o competición
- Aumentar la circulación (oxigenante)
- Para descargar, acondicionar y recuperar los músculos después de la competición
- Como relax físico-psicológico y descarga de tensiones
- Para estimular el músculo
- Como tratamiento de una lesión (efecto analgésico, antidoloroso y relajante)
- Porque disminuye la incidencia de lesiones y las previene
- Porque aumenta el rendimiento en competición
- A veces porque la mayoría de los ciclistas lo aplican

La influencia psicológica y el efecto relax que transmite el fisioterapeuta mediante la aplicación de movimientos de flexibilización, estiramientos y masajes, puede ser decisiva en la mayoría de las situaciones en el rendimiento del ciclista.

¿Cuándo está indicado el masaje en el deporte?

En el deporte se producen a veces numerosas repeticiones de un mismo gesto deportivo (tiros, lanzamientos, saltos, etc.), que pueden llegar a producir sobrecargas que superan los límites de la tolerancia fisiológica de los tejidos. En estas situaciones el masaje puede ser una de las alternativas terapéuticas de gran valor para el deportista.

¿Cuándo está indicado el masaje en el deportista?

- Previo a la competición (de preparación y calentamiento)
- Durante la competición (analgésico, psicológico y táctico)
- En los descansos de la competición
- Después de la competición: (descarga, enfriamiento, analgésico, relajante)
- En el entrenamiento (entre semana)
- El masaje del día anterior
- El masaje de rehabilitación

¿Qué efectos tiene el masaje?

Los efectos del masaje afectan directa o indirectamente a todas las funciones del organismo, así el estudio de los efectos del masaje sobre el cuerpo humano podrían ser los de la fisiología misma.

1. Efectos sobre la piel:

- Vasodilatación y aumento del flujo sanguíneo
- Aumento de la secreción sebácea y sudorípara
- Absorción de cuerpos grasos
- Activa la nutrición de las células dérmicas
- Aumenta la temperatura local (1º-3º)
- Favorece la eliminación de sustancias de desecho y la descamación

2. Efectos sobre la musculatura esquelética:

- Estimulante aumentando su contractibilidad
- Descontracturante, facilita su relajación
- Elastificante de tejidos

3. Efectos sobre la circulación:

- Aumento del flujo arterial lo que da lugar al enriquecimiento de oxígeno y sustancias nutritivas
- Favorece el retorno sanguíneo cuando se aplica en sentido centrípeto, aumentando la acción de las válvulas

- Aumento del flujo linfático favoreciendo la salida de materias tóxicas de desecho y extrañas de una posible zona lesionada

4. Efectos sobre el aparato digestivo:

- Relajante y analgésico por un efecto mecánico y directo sobre las asas intestinales del intestino grueso

5. Efectos sobre la estructura nerviosa periférica:

- Analgésico, disminuye la percepción del dolor
- A través de maniobras enérgicas y rápidas se potencia el tono y se facilita la contracción muscular
- Existe una mejor nutrición en los nervios periféricos

Principales técnicas de aplicación en los ciclistas

1. El masaje antes del esfuerzo (5-6 minutos):

Objetivos:

- Estimular la musculatura
- Calentamiento muscular
- Estimular el sistema nervioso

Efectos:

- Retrasar la aparición de la fatiga
- Permite esfuerzos rápidos sin peligro de accidente
- Combinado con calentamiento

Técnicas:

- Fricción y amasamientos rápidos
- Amasado superficial
- Percusiones
- Maniobras rápidas y superficiales
- Más enérgico en deportes de velocidad
- Más prolongado en pruebas de fondo
- Masaje abdominal circular y respiratorio
- Reflexoterapia en corredores

2. Masaje después del esfuerzo (20-30 minutos):

Objetivos:

- Eliminar sustancias de desecho
- Neutralizar acidez muscular
- Devolver la calma (relajación)
- Descongestionar puntos fatigados

Técnicas:

- Masaje de extremidades inferiores
- Masaje abdominal
- Masaje torácico
- Masaje dorsolumbar
- Fricciones y amasamientos lentos y profundos

¿Cuándo está contraindicado el masaje en el deporte?

Contraindicaciones generales:

- Tromboflebitis
- Embolismo.
- Cicatrices recientes.
- Infecciones
- Inflamaciones agudas.
- Zonas hipoestésicas
- Lesiones de piel.
- Cardiopatías-nefropatías.
- Enfermedades metabólicas: Gota, Diabetes..

2. Masaje después del esfuerzo (20-30 minutos):

- Roturas o desgarros musculares.
- Rotura de vainas o tendones.
- Rotura de ligamentos en fase aguda.

- Entesitis y fascitis agudas.
- Heridas abiertas.
- Hemorragias recientes
- Hematomas recientes.
- Artritis.
- Siempre que provoque aumento del dolor y contractura muscular