CARTA AL DIRECTOR

¿Activación o estiramiento muscular para el alivio del dolor?

Muscle activation or stretching for pain relief?

Sra. Directora:

El dolor muscular es un síntoma frecuente en los pacientes con lesiones músculo-esqueléticas, especialmente en los pacientes que ingresan a hospitales traumatológicos y ortopédicos¹. Sin embargo, se ha demostrado que el tratamiento con estiramientos ha sido efectivo para reducir el dolor, mejorar el rango articular y la calidad de vida en un grupo de mujeres con cervicalgia crónica².

A pesar de esto, hay que considerar que el dolor podría ser generado tanto por una musculatura acortada (músculos cortos), como por una distendida (músculos largos, elongados por someterse a una fuerza de tensión prolongada), donde estos últimos están relacionados con el desalienamiento y la debilidad o incapacidad de realizar una contracción excéntrica, como en el caso de los hombros descendidos y antepulsados, que si no son identificados correctamente no serán bien tratados³.

Por ello, se debe diferenciar si la causa del dolor es un acortamiento muscular o es la longitud muscular excesiva, pues para el tratamiento de la musculatura dolorosa es común aplicar un mismo concepto basado en la realización de estiramientos, por considerar que el dolor se produjo por un músculo acortado y no por uno alargado^{1,4}. Lo que demuestra que muchas veces la verdadera longitud del músculo no es evaluada antes de aplicar la técnica de estiramiento, donde los músculos alargados pueden encontrarse con dolor y no deben ser estirados. Por el contrario, deben de ser liberados de esa tensión que los elonga y deben ser activados. Por ejemplo, la distensión de la porción superior del trapecio por un peso excesivo y prolongado en la cintura escapular, conlleva al alargamiento acompañado de dolor en el trapecio, que podría ser mejorado con solo llevarlo a su longitud de reposo normal, a diferencia de la musculatura acortada, la cual sí debe de ser estirada para recuperar el rango de movimiento normal y el balance muscular³.

Es importante considerar lo antes mencionado, más aún si para elongar un músculo acortado se requiere que el

músculo antagonista sea capaz de activarse o contraerse, como lo explica el concepto de inervación recíproca, los cuales no podrán lograrlo si se mantienen muy alargados, ya que estos músculos se encuentran en una posición de descanso e inactividad donde no podrán realizar la contracción necesaria^{3,5}.

Por ello, se considera que si no se evalúa adecuadamente cuándo es necesario aplicar estiramientos y cuándo producir una activación no se lograría ni el estiramiento del músculo acortado por falta de la acción de su músculo antagonista, ni la activación del músculo alargado por no incluir su activación en la intervención y posiblemente solo incluir estiramientos en ese músculo que ya presenta un sobrestiramiento, por tener como objetivo disminuir el dolor.

Sobre la base de todo lo antes mencionado, se considera importante realizar más estudios que demuestren esta explicación mediante la presentación de casos, así como investigaciones que afirmen la eficacia de tratamientos que incluyan este concepto.

Bibliografía

1. Serratos-Vázquez M, Guevara-López U, García-Miranda GM, Roa-Aguirre L. Frecuencia del dolor neuropático en pacientes con lesiones músculo-esqueléticas. *Rev Mex Anestesiología*. 2011;34:264-9.
2. Cunha AC, Burke TN, França FJ, Marques AP. Effect of global posture reeducation and of statics on pain, range of motion and quality of life in women with chronic neck pain: A randomized clinical trial. *Clinics (Sao Paulo)*. 2008;63:763-70.
3. Sahrman S. Diagnóstico y tratamiento de las alteraciones del movimiento. 1.ª ed. Madrid: Paidotribo; 2005.
4. Chen HM, Wang HH, Chen CH, Hu HM. Effectiveness of a stretching exercise program on low back pain and exercise self-efficacy among nurses in Taiwan: A randomized clinical trial. *Pain Manag Nurs*. 2012 [Epub ahead of print].
5. McAtee R. Estiramientos facilitados: estiramientos y fortalecimiento con facilitación neuromuscular propioceptiva. 3.ª ed. Madrid: Panamericana; 2007.

L. Vega-Bazán

Escuela de Terapia Física, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima, Perú

Correo electrónico: fisiopatch@gmail.com