

TÉCNICAS DE MASAJE TUINA Y EJERCICIOS DE LIANG GONG EN EL TRATAMIENTO DE LA CERVICALGIA

METHODS OF MASSAGE TUINA AND LIANG GONG'S EXERCISES IN THE CERVICALGIA'S TREATMENT

MSc. Luis Alexander Zaldívar- Castellanos. Profesor Asistente. Universidad de Ciencias de la Cultura Física “Manuel Fajardo” Facultad Holguín

Lic. Juan José García- de la Cruz. Combinado Deportivo “Henry García”

MSc. Norge Manuel Rodríguez- Alarcón. Prof. Asistente. Universidad de Holguín “Oscar Lucero Moya”

País. Cuba

RESUMEN

La Cervicalgia es un motivo de consulta muy frecuente en atención primaria: su incidencia anual está entre el 12 y el 34% y Alrededor del 10 % de la población adulta tiene en algún momento de su vida Cervicalgia. Los tratamientos fisioterapéuticos usados habitualmente en la Cervicalgia tienen resultados satisfactorios, aunque no lo suficientemente alentadores por lo prolongado de los procedimientos y por la frecuente recidiva del dolor. La frecuencia de estos síntomas y la necesidad de

acortar el tiempo de tratamiento impulsó a la búsqueda de técnicas tan antiguas como el masaje (Tuina) y la utilización de los ejercicios de Liang Gong. Por lo que se plantea ¿Cómo influye un conjunto de técnicas de masaje Tuina y ejercicios de Liang Gong en el tratamiento de pacientes que padecen de Cervicalgia? Con el objetivo de aplicar un conjunto de técnicas del masaje Tuina y ejercicios de Liang Gong que permitan el mejoramiento de los pacientes con Cervicalgia. Para la realización de la misma se aplicaron los métodos teóricos y empíricos: análisis y síntesis, inducción-deducción, observación,

encuesta, medición y experimento. Se realiza un estudio cuasi-experimental durante el transcurso de 6 meses.. El tratamiento aplicado presenta una efectividad en el 86.66% de los casos tratados, observándose una mejoría discreta en el resto de los casos estudiados.

Palabras clave: Masaje Tuina, Ejercicios de Liang Gong, Cervicalgia

ABSTRACT

We have to speak about the cervicalgia sickness cause is very frequent in the primary attention. the year incident is between the 12 and the 34 % and around the 10 % in the adult poblacion have cervicalgia in any moment in their life. The fisioterapeutics treatments more used for the cervicalgia have satisfactorys results, but not sufficiently because they are very extensive for the pain. The frequent of the symptoms and the necessity to carry out a short time for the treatmen, we took place whit a whole of old techniques of Tuina massage and the utilization of Liang Gong exercises. For that reason we say: How exert a whole of techniques of Tuina massage and Liang Gong exercises in the treatment of patients whit Cervicalgia? Whit the objective to carry out a whole of

techniques of Tuina massage and Liang Gong exercises that permit the improvement of the patients with cervicalgia. To go whit our investigation we lean on theoretic and empiricists methods: Analysis and synthesis, inquest, observation, meditation and experiment. We carry out a estudy quasi experimental about 6 months. The treatment represented an efectivity in the 86,66 % of the cases tried, and at the same time we can see a discreet improvement in the others mannered cases

Key words: Tuina Massage, Liang Gong exercises, Cervicalgia

INTRODUCCIÓN

Los 54 músculos movilizadores del cuello sirven para orientar la cara y con ellas las pantallas perceptivas de la comunicación (ojos-oído-boca) hacia cualquier punto del espacio. Como resto de la musculatura erectora, los músculos del cuello, salvo durante el reposo en cama, están sometidos a una contracción constante, especialmente contracciones isométricas que mantienen la extensión de la columna vertebral y la elevación de la cara, orientándola al frente. A lo largo de un año

el cuello puede ejecutar mas de 400 000 movimientos. Incluso durante los periodos en los que la persona permanece sentada, con la casi totalidad de los músculos en reposo, los pertenecientes al cuello continúan con un alto tono contráctil ejecutando movimiento o modificando la postura (1)

El peso de la cabeza es muy importante y las tensiones a las que se ven sometidos los músculos, los ligamentos y las vértebras cervicales son intensos. El menor desequilibrio implica modificaciones estáticas que pueden ser el origen de diversos dolores (2)

Las cervicalgias son dolores producidos en el cuello, en su cara posterior y caras laterales. Se origina normalmente como consecuencia de una patología ósea, articular, muscular, o bien por la combinación de varias de ellas. También debido a traumatismos.

Las cervicalgias son, después de las lumbalgias y las ciáticas, la segunda gran categoría de dolores vertebrales. (3) La cervicalgia es un motivo de consulta muy frecuente en atención primaria: según estudios, su incidencia anual está entre el 12 y el 34%. Es más frecuente en mujeres,

aunque a partir de los 60 años de edad se iguala entre ambos sexos. (4)

Alrededor de 10 % de la población adulta tiene en algún momento de su vida cervicalgia. Solo 1 % de los pacientes desarrollan manifestaciones neurológicas. La mayoría de los cuadros remiten antes de un mes, si bien un 14 % aproximadamente de los casos pueden llegar a cronificarse.

Los tratamientos fisioterapéuticos usados habitualmente en las algias cervicales han sido: la aplicación de calor en la región cervical y la tracción mecánica, frecuentemente combinadas a las corrientes analgésicas y con resultados en algunos casos satisfactorios, aunque no lo suficientemente alentadores por lo prolongado de los procedimientos y por la frecuente recidiva del dolor.

La frecuencia de estos síntomas y la necesidad de acortar el tiempo de tratamiento impulsó a la búsqueda de técnicas tan antiguas como el masaje, específicamente el masaje Tuina, para lograr una mejor relajación de los músculos y alivio del dolor más rápido, así como aumentar la circulación sanguínea a ese nivel y los ejercicios de Liang Gong que

permitirán fortalecer los planos musculares afectados por la cervicalgia. A través del masaje se manipula la región cervical y resulta una técnica muy útil que sólo exige de las manos y de las habilidades del ejecutor. Puede aplicarse en cualquier lugar, por no necesitar recursos materiales. Además, la respuesta al tratamiento se pone de manifiesto en corto tiempo con alivio del dolor y mejoría de la funciones.

Por lo que se plantea la interrogante para la ciencia de ¿Cómo influye un conjunto de técnicas de masaje Tuina y ejercicios de Liang Gong en el tratamiento de pacientes que padecen de Cervicalgia de la Sala de Rehabilitación del Policlínico “Manuel Díaz Legrá”? estableciendo como objetivo Aplicar un conjunto de técnicas del masaje Tuina y ejercicios de Liang Gong que permitan el mejoramiento de los pacientes con cervicalgia de la Sala de Rehabilitación del Policlínico “Manuel Díaz Legrá” Los métodos de investigación científica utilizados fueron: Análisis y síntesis, Inducción-deducción, Observación, Encuesta, Medición y Experimento.

METODOLOGÍA

Se realiza un estudio cuasi-experimental durante el transcurso de 6 meses. Para el mismo tomamos una muestra de forma intencional compuesta por 30 pacientes aquejados de cervicalgia que acudieron a la Sala de Rehabilitación del Policlínico “Manuel Díaz Legrá” de ellos 21 son mujeres y 9 hombres, se les aplicó técnicas de masaje Tuina como método de tratamiento a su afección durante 10 días y ejercicios de Liang Gong como método de tratamiento de mantenimiento durante 6 meses.

En un primer momento de la investigación se aplicaron los instrumentos para medir la intensidad del dolor cervical y su influencia en actividades de la vida diaria (AVD)

Resultados de la Escala Visual Analógica de dolor cervical aplicada antes de aplicar las técnicas de masaje Tuina

Con este instrumento se pudo constatar que un 66.66 % de la muestra presentan dolor severo y el restante coincide en que el dolor es moderado en ese momento. Este mismo por ciento coincide en los

restantes ítems constatando las limitaciones en las actividades de la vida diaria

Valoración de la presencia de síntomas ante de aplicar las técnicas de masaje Tuina

Los mismos se presentaron de la siguiente forma.

Síntomas y signos clínicos	No	%
Dolor	30	100
Impotencia funcional	20	66.66
Tumefacción local	25	83.33
Irradiación del dolor	15	50

Resultados de la aplicación de la Escala de Mag Gill modificada por la academia de ciencias de Cuba con nuestras variantes

El 50% de la muestra se encontraba en el Grado 3 con una intensidad del dolor severa, difícilmente soportable, la actividad funcional general estaba limitada por dolores severos así como su actividad funcional muscular. El 36.66% se encontraba en el Grado 4 con una intensidad del dolor desconcertante, muy difícilmente soportable, su actividad funcional general muy limitada por dolores fuertes y su actividad funcional.

En un segundo momento de la investigación se procedió a elaborar el tratamiento que se les iba a aplicar teniendo presente los principio del masaje, los método de tratamiento y las observaciones; en cuanto a los ejercicios de Liang Gong, se concibe a partir de: Nombre del ejercicio, Preparación, Movimientos, Frecuencia, Puntos esenciales, Sensación y Esfera terapéutica.

RESULTADOS

Técnicas del masaje Tuina para el mejoramiento de los pacientes con cervicalgia

Esquema de tratamiento

Principio del masaje.

Relajar los tendones y remover la obstrucción de los colaterales, activar la circulación de la sangre y dispersar el estancamiento, componer y reducir los tendones.

Método de tratamiento.

1 .Relajar los tendones y remover la obstrucción de los colaterales.

Con el paciente sentado. Con manipulaciones ligeras y suaves de rodamiento, presión, aferramiento y yizhichán, se realiza el tratamiento en los dos lados de las vértebras cervicales y en el hombro para relajar los músculos espásticos, reforzar la circulación local de la sangre, promover la acción de la absorción del edema, creando condiciones para aplicar el tratamiento con las manipulaciones del siguiente paso; al mismo tiempo, se puede reducir la fuerza

de tracción sobre la columna cervical causada por el crecimiento de la tensión muscular.

2. Componer y reducir los tendones

(1). Con el paciente sentado, cabeza flexionada a un ángulo adecuado. El médico, presionando la apófisis espinosa de la vértebra afectada con el dedo pulgar de una mano, y sosteniendo la barbilla del paciente con el codo de la otra, realiza la acción de tracción hacia delante y arriba, al mismo tiempo gira la cabeza hacia el lado afectado, en este momento se puede oír el ruido de “crujido”.

(2). Con el paciente en decúbito supino y el hombro elevado con almohada. El médico se coloca a la cabecera de la cama, sostiene firmemente el occipucio del paciente con la mano derecha, y con la otra, la barbilla. Levantando la cabeza desde la almohada hasta 45 grados entre el cuello y el plano horizontal, realiza una tracción durante 1 a 2 minutos. Luego, gira ligeramente la cabeza hacia derecha e izquierda y la balancea hacia delante y atrás. En este momento se puede oír el ruido de “crujido”.

3. Activar la circulación de la sangre y dispersar el estancamiento.

Con la manipulación de yizhichán empujan ligeramente o presionan y soban los dos lados de las vértebras cervicales, de arriba hacia abajo, repetidas veces. Después, se usa la manipulación de frotamiento en línea recta en los dos lados de las vértebras cervicales hasta conseguir el calor penetrante. Se puede combinar con el fomento en el cuello.

Observaciones.

1. Al tratar esta enfermedad usando el masaje, con excepción del fenómeno producido por la opresión directa del hueso, se puede alcanzar efecto de cierto grado, y es evidente el resultado terapéutico para las enfermedades de los siguientes tipos: raíz nerviosa, arterias vertebrales y nervios simpáticos.

Actualmente, en el tratamiento de las enfermedades cervicales, el masaje es el primero que se usa entre otros métodos terapéuticos. Pero, no es conveniente usar la manipulación de reducir la articulación posterior en las enfermedades de tipo de médula

espinal, arterias vertebrales, ni en los pacientes que sufren hipertensión o arteriosclerosis.

2. El método de tracción de vértebras cervicales con manipulaciones o aparatos, se usa principalmente en el tipo de raíz nerviosa. Debe ser muy cuidadoso al aplicar este método en casos de tipo de médula espinal y de arterias vertebrales;

3. En el proceso del tratamiento de las enfermedades cervicales, las manipulaciones que se usan deben ser ligeras y suaves, es prohibido usar fuerza violenta;

4. El paciente debe usar almohada baja y suave al acostarse.

Ejercicios de Liang Gong para el mejoramiento de los pacientes con cervicalgia

Estos ejercicios se comienzan a aplicar después de las 10 sesiones de masajes Tuina. Esta serie de ejercicios consiste en mover la cabeza y la parte superior del cuerpo con el objetivo de obtener una articulación flexible del cuello, hombros, codos y dedos. Sirve para mejorar la

circulación de la sangre en el tejido cartilaginoso y regular las funciones de los nervios, aliviar la viscosidad y convulsión de los músculos y del tejido cartilaginoso y mejorar la capacidad muscular, contribuyendo a obtener la recuperación de las actividades orgánicas del cuello, hombros y brazos. Además, esta serie de ejercicios también es importante para facilitar el buen funcionamiento del hígado, normalizar la respiración, mejorar la digestión y regular el control cerebral.

1. REFORZAR LOS MÚSCULOS DEL CUELLO

Preparación: De pie, con las piernas abiertas y las manos apoyadas en las caderas lo dedos pulgares hacia atrás .La separación de las piernas deben ser algo más que la distancia entre hombro y hombro. (Fig. 1)

Movimientos:

1-Girar lo más posible hacia la izquierda el cuello erguido (Fig.2)

2-Posición inicial

3-Girar lo más posible hacia la derecha el cuello erguido (Fig.3)

4-Posición inicial

5-Levantar la cabeza y mirar hacia arriba (Fig.4)

6-Posición inicial

7-Inclinar la cabeza tocando el tórax con el mentón (Fig.5)

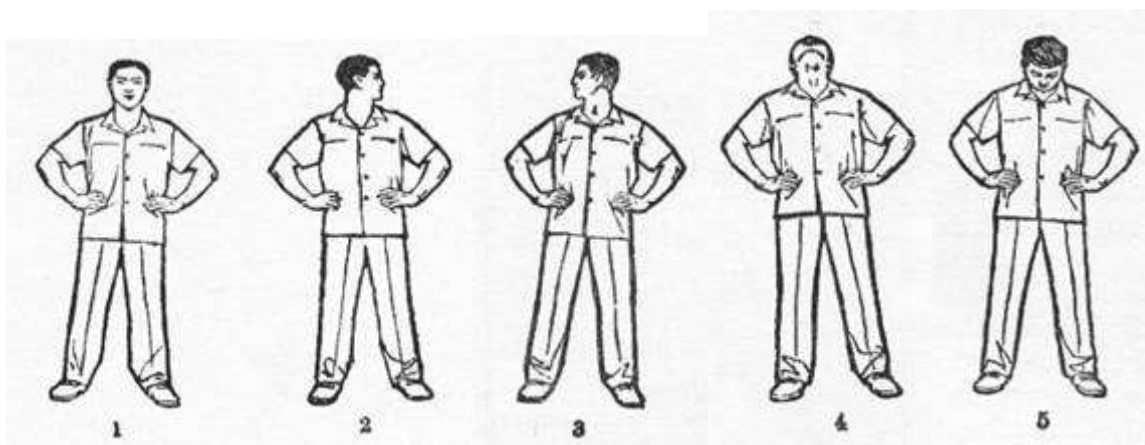
8-Posición inicial

Frecuencia: Repetir de 2 a 4 veces los movimientos.

Puntos esenciales: al girar el cuello y al levantar e inclinar la cabeza, hay que mantener el tronco recto sin sacar el abdomen.

Sensación: alivio en el músculo del cuello.

Esfera terapéutica: útil para casos de torcedura aguda en el cuello (ejemplo tortícolis por una torción brusca) y enfermedad crónica del tejido cartilaginoso del cuello (ejemplo rigidez del cuello).



Figuras 1, 2, 3, 4, 5

2. ARQUEAR LAS MANOS IZQUIERDA Y DERECHA

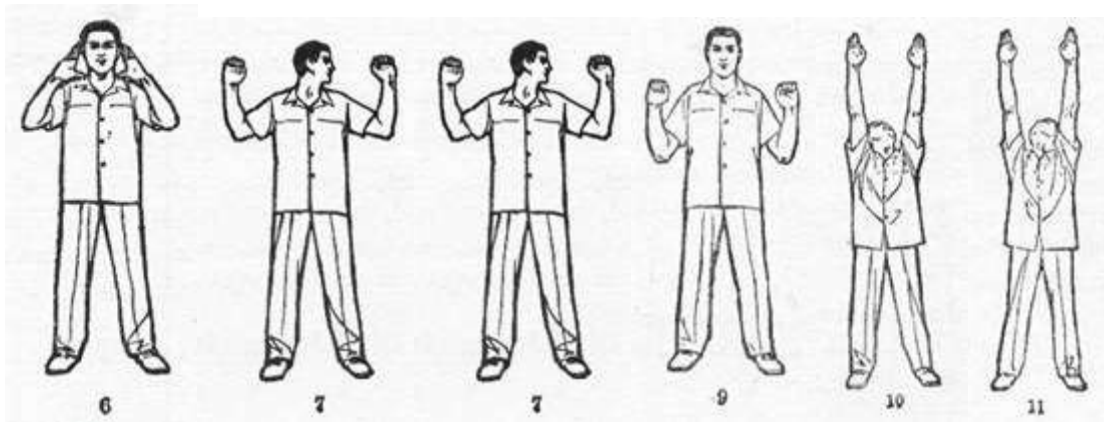
Preparación: de pie, con las piernas abiertas con una separación algo más que la distancia entre hombro y hombro. Los brazos separados del cuerpo se flexionan hacia arriba. Las manos están abiertas, a ambos lados del rostro a unos 30 cm. de este, formando con ellas un semicírculo (las palmas deben mirar al frente) (Fig. 6)

Movimientos:

1. Separar las manos hacia ambos lados y al mismo tiempo

entrecerrarlas (con el dorso hacia atrás). Girar la cabeza hacia la izquierda dirigiendo la mirada hacia la lejanía a través del puño flojo (sacando el pecho y manteniendo los antebrazos perpendiculares al suelo). (Fig. 7)

2. Posición inicial
3. y 4. igual a 1. y 2. cambiando la dirección de la cabeza. (Fig. 8)



Figuras 6, 7, 8, 9, 10, 11

Frecuencia: repetir de 2 a 4 veces los movimientos.

Puntos esenciales: al separar las manos no se deben alzar los hombros. Los omóplatos deben acercarse a la columna vertebral. Ambos codos deben mantenerse al mismo nivel.

Sensación: alivio en los músculos del cuello, hombros y espalda. Esta sensación puede llegar a la articulación del hombro. Al mismo tiempo se tendrá una sensación de relajamiento en el pecho.

Esfera terapéutica: útil para casos de dolores y rigidez del cuello, hombros y espalda, y entumecimiento de manos y pies. También para la sensación de ahogo en el pecho.

3. EXTENDER LAS MANOS

Preparación: de pie con las piernas abiertas con una separación algo mayor que la distancia entre hombro y hombro. Flexionar los brazos a ambos lados hacia arriba. Entrecerrar las manos colocando los puños flojos algo más altos que los hombros con el dorso hacia atrás. (Fig. 9)

Movimientos:

1. Abrir las manos y al mismo tiempo levanta al máximo los brazos (manteniendo las manos perpendiculares a los pies, con las palmas hacia delante, levantando la cabeza y dirigiendo la mirada a la mano izquierda. (Fig. 10)
2. Posición inicial
3. y 4. igual a 1. y 2. cambiando la dirección de la cabeza. (Fig. 11)

Frecuencia: repetir de 2 a 4 veces los movimientos.

Puntos esenciales: al levantar los brazos saca el pecho y contraer el abdomen, pero no contener la respiración.

Sensación: alivio en los músculos de los hombros y cuello. Se tendrá lo mismo en la cintura al sacar el pecho y contraer el abdomen.

Esferas terapéuticas: útil para casos de dolores del cuello, hombros y espalda o cuando se tiene dificultades en la articulación del hombro (ejemplo: al levantar los brazos con dificultad)

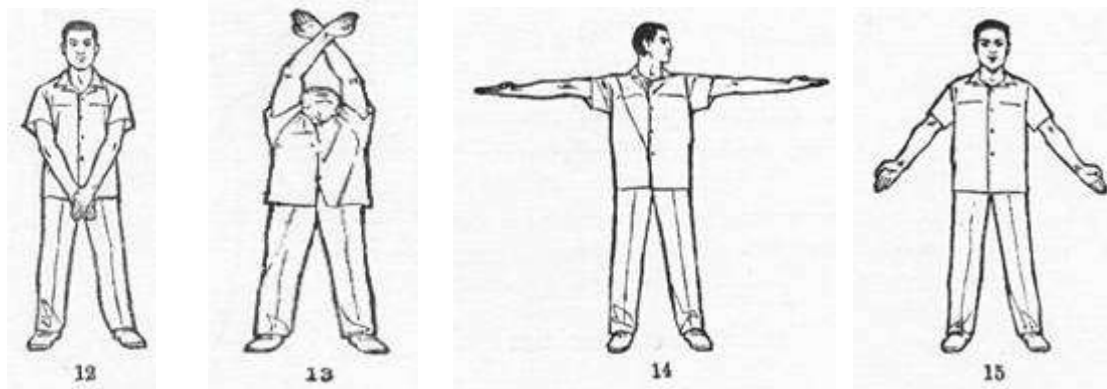
2. Extender los brazos a ambos lados describiendo un arco y manteniendo la palma hacia arriba, después volver a la posición inicial. (Cuando los brazos se dirigen para abajo, las palmas se voltearán en forma natural manteniendo la mirada fija en la palma izquierda) (Fig. 14 y 15)
3. y 4. igual a 1. y 2. fijando la mirada en el dorso de la mano derecha.

4. RELAJAR EL PECHO

Preparación: de pie con las piernas abiertas con una separación algo mayor que la distancia entre hombro y hombro. Cruzar las manos delante del abdomen (con la mano izquierda sobre la derecha) (Fig. 12)

Movimientos:

1. Llevar hacia arriba las manos cruzadas delante del cuerpo (mantener la mirada fija en el dorso de la mano izquierda) (Fig. 13)



Figuras 12, 13, 14, 15

Frecuencia: repetir de 2 a 4 veces los movimientos.

Puntos esenciales: al llevar hacia arriba las manos cruzadas, sacra el pecho y contraer el abdomen.

Sensación: al levantar los brazos, se tendrá la sensación de alivio en los músculos del cuello y hombros.

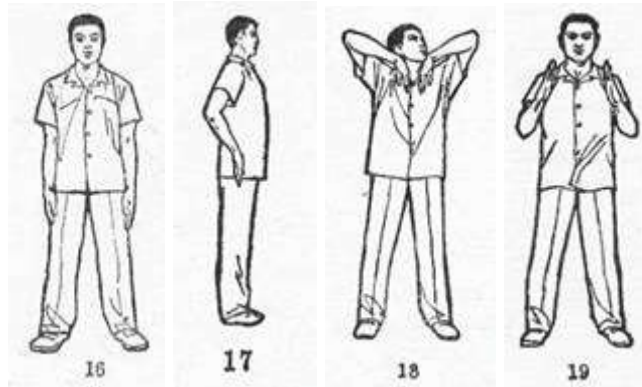
Esfera terapéutica: útil para rigidez o dificultades de funcionamiento de la articulación y casos de dolores del cuello, espalda y cintura.

5. DESPLEGAR LAS ALAS

Preparación: de pie con las piernas abiertas con una separación algo mayor que la distancia entre hombro y hombro. (Fig. 16)

Movimientos:

1. Flexionar los brazos dirigiéndolos hacia atrás y hacia arriba, debiendo quedar los codos más altos de los hombros, (las manos quedan verticales con sus dorsos hacia adentro), posición semejante a un ave desplegando sus alas. Girar la cabeza hacia la izquierda. (Fig. 17 y 18)
2. abrir los brazos con las manos a la altura de la cara hasta mantener ambas palmas frente a frente, con los dedos hacia arriba. (Fig. 19). Luego bajarlas lentamente pasando frente al pecho para volver a la posición inicial de preparación.
3. y 4. igual a 1. y 2. girando la cabeza a la derecha.



Figuras 16, 17, 18, 19

Frecuencia: repetir de 2 a 4 veces los movimientos.

Puntos esenciales: durante el ejercicio hay que mantener la muñeca relajada sin alzar los hombros. Los movimientos para desplegar las alas, deben hacerse dejando que los codos conduzcan la actuación de los antebrazos.

Sensación: al ejecutar estos movimientos se tendrá la sensación de claros alivio tanto e los hombros como en las costillas.

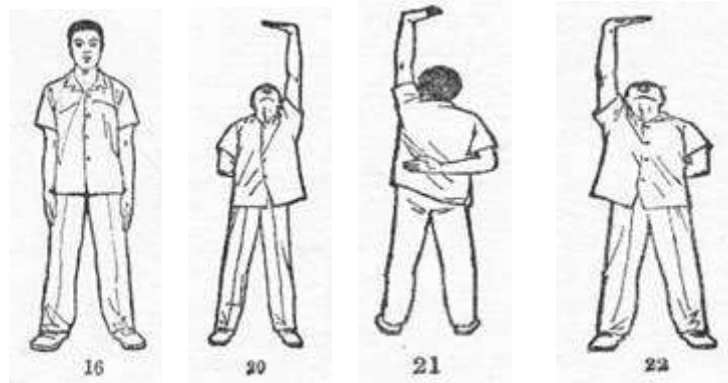
Esfera terapéutica: recomendable para casos de rigidez en la articulación de hombros (ejemplo: periartritis de la coyuntura de hombros) y de dificultades de funcionamiento para las actividades de las extremidades superiores

6. ELEVARSE ALTERNATIVAMENTE LOS BRAZOS

Preparación: de pie, con las piernas abiertas con una separación algo mayor de la distancia entre hombro y hombro. (Fig. 16)

Movimientos:

1. Elevar el brazo izquierdo por su costado manteniendo la mano como si se llevara una carga sobre la palma que mira hacia arriba (mantener la mirada fija en el dorso de dicha mano). Al mismo tiempo, flexionar el brazo derecho y apretar el dorso de la mano derecha contra la parte izquierda de la cintura por la espalda. (Fig. 20 y 21)
2. Bajar el brazo izquierdo también por su costado para volver a la posición inicial.
3. y 4. igual a 1. y 2. cambiando el brazo izquierdo por el derecho. (Fig. 22)



Figuras 16, 20, 21, 22

Frecuencia: repetir de 2 a 4 veces los movimientos.

Puntos esenciales: al elevar uno de los brazos hay que mantener el torso recto, enderezar el brazo elevado y seguir con la mirada el movimiento de la mano.

Sensación: cuando se estira el brazo a todo lo largo empujando la palma de la mano hacia arriba, se tendrá sensación de alivio en el cuello y en el hombro del mismo lado de la mano elevada y relajamiento en el pecho.

Esfera terapéutica: útil para casos de rigidez de la articulación de hombros y de dificultades para mover este órgano, dolores de hombros y de cintura, tortícolis y distensión epigástrica.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Resultados de la Escala Visual Analógica de dolor cervical aplicada durante y después de aplicar las técnicas de masaje Tuina.

En las valoraciones realizadas de los resultados obtenidos en la Escala Visual Analógica de dolor cervical, usada durante y después de aplicar las técnicas de masaje Tuina, se arribaron a las siguientes conclusiones:

- Las técnicas de masaje comienzan a ser efectivas después de la tercera sesión, porque se observan en las tablas anteriores una mejoría entre el 66.66% y 80% de la muestra estudiada en los indicadores medidos.

- Como resultado de las 10 sesiones de tratamiento en el 86.66% de los casos desaparecieron los síntomas provocados por la cervicalgia, no así en el 13.33% restante, en los cuales la remisión del dolor y las actividades funcionales en forma general es pobre.

dos de estos pacientes y en el grado 4 los dos restantes, por lo que se conjetura que los mismos necesitan más sesiones de tratamiento.

Valoración de la Escala de Mag Gill

Al finalizar el tratamiento se puede apreciar que 26 de los 30 pacientes presentan una remisión total del dolor, buena actividad funcional general y sensaciones de bienestar y evolución sintomática. Un paciente se ubica en el grado 1, presentando poco dolor, actividad funcional general normal con dolores ligeros y los restantes 3 se encuentran entre los grados 2 y 3 en los cuales no desapareció ni el dolor ni la impotencia funcional, pero se puede apreciar una mejoría discreta ya que al principio se encontraban en el grado 5

Valoración de la presencia de síntomas después de aplicar las técnicas de masaje Tuina

Los mismos se presentaron de la siguiente forma.

Síntomas y signos clínicos	No	%
Dolor	4	13.33
Impotencia funcional	2	6.66
Tumefacción local	-	
Irradiación del dolor	-	

Valoración final de los Resultados del tratamiento

Para la evaluación final del tratamiento se tuvo en cuenta la siguiente descripción según la mejoría del estado del paciente referido por el mismo después de la intervención, se consideró:

- **Bueno:** desaparecieron tres síntomas incluyendo el dolor y la impotencia funcional.
- **Malo:** no desapareció ni el dolor ni la impotencia funcional.

Para esta variable se tomó como referencia la décima sesión de tratamiento.

Evaluación del tratamiento	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa (%)
Bueno	26	86.66
Malo	4	13.33
Total	30	100

Valoración de la aplicación de los ejercicios de Liang Gong en el tratamiento de la cervicalgia.

Los ejercicios se comenzaron a aplicar después de terminar con el tratamiento anterior y tuvo una duración de 6 meses, en ese tiempo se pudo apreciar mediante la observación una mejoría cualitativa con respecto a la movilidad del cuello, así como la ausencia de nuevas crisis durante ese periodo, según los testimonios de los pacientes atendidos en esta área, se tiene una apreciación subjetiva de la sensación de mejoría en el estado de ánimo y actividades de vida diaria que percibe el paciente con la realización de estos ejercicios.

CONCLUSIONES

El 100% de la muestra se encontraba entre los Grado 3 y 5 de la escala de Mag Gill con una intensidad del dolor desde severa, difícilmente soportable hasta insoportable y la actividad funcional general se encontraba limitada por dolores severos hasta inactividad funcional por máximo dolor, lo que evidencia la necesidad de proceder a la elaboración de

un conjunto de técnicas del masaje Tuina y ejercicios de Liang Gong para el mejoramiento de los pacientes con cervicalgia.

Se pudo constatar que el masaje comienza a ser efectivo después de la 3ra sesión, porque el 70% de la muestra habían mejorado en la 7ma sesión del tratamiento.

El tratamiento a través de las técnicas de masaje Tuina presentó una efectividad en el 86.66% de los casos tratados, observándose una mejoría discreta en el resto de los casos estudiados.

Con la aplicación de los ejercicios de Liang Gong se pudo apreciar mediante la observación y los testimonios de los pacientes atendidos en esta área, una mejoría cualitativa con respecto a la movilidad del cuello así como la ausencia de nuevas crisis durante ese periodo.

BIBLIOGRAFÍA

1. Álvarez, Cambra R. (1986) Tratado de Cirugía Ortopedia y Traumatología, tomo 11. Editorial Pueblo y Educación. La Habana

2. Barceló Tellería J. (2005) Tuina el arte del masaje Chino en CD-ROM Maestría de Medicina Bioenergética [monografía en CD-ROM]
3. Bravo Acosta, T (2006) Diagnóstico y rehabilitación en enfermedades ortopédicas. Editorial Ciencias Médicas. La Habana. 357p
4. Delgado Rifá E, M. Peña Guerra y R. Camejo Lluch. (1998) Analgesia acupuntural: Su repercusión en el estrés posquirúrgico. Rev Cubana Ortopedia y Traumatología;12(1-2):77-80.
5. González Más, R (1999) Rehabilitación Médica. Editorial Masson. Barcelona.
6. Jiménez-Peña Mellado D, Ruiz del Pino J, Hazañas Ruiz S. (2005) Traumatología del raquis: cervicalgias y lumbalgias. Málaga.
7. Más González. R. (1997) Rehabilitación Médica. Editorial Masson, S. A. Barcelona. }
8. Oliver M, Alemany X. (2000) Cervicalgia aguda. Una de las consultas más frecuentes en urgencias. Educación médica continuada en atención primaria. Jano;1332:54-5.
9. Philippe Maslo (2001) Las dolencias de la espalda. 3ra edición. Editorial Paidotribo. Barcelona.
10. Yves Maigne, J (2001) El dolor de espalda. Editorial. Paidotribo. 3ra ed. Barcelona.

Recibido: 24122011

Aprobado: 15032012

Datos de los Autores

MSc. Luis Alexander Zaldívar- Castellanos.
Profesor Asistente.

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”
Facultad Holguín

E.mail: azaldivar@cultfis.holguin.inf.cu

Lic. Juan José García- de la Cruz.
Combinado Deportivo “Henry García”

MSc. Norge Manuel Rodríguez- Alarcón.
Prof. Asistente.

Universidad de Holguín “Oscar Lucero Moya”