

INFLUENCIA DEL MASAJE BÁSICO EN LA ÓPTIMA Y RÁPIDA RECUPERACIÓN DEL LUMBAGO EN LOS ADULTOS MAYORES**IT INFLUENCES OF THE BASIC MASSAGE IN THE GOOD AND QUICK RECOVERY OF THE LUMBAGO IN THE BIGGEST ADULTS**

MSc. José Betancourt- Lambert, Profesor auxiliar

Lic. Michael O. López- Veloz

Nereida Serra- Córdova

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. La Habana

País. Cuba

RESUMEN

En la investigación se aborda la problemática del tratamiento al lumbago en los adultos mayores que asisten al Policlínico 5 de Septiembre de Municipio Playa. Se propone una sesión de masaje para la óptima y rápida recuperación del padecimiento. Se realizó un estudio prospectivo de diseño pre experimental o control mínimo, a dos grupos: uno de control y otro experimental. El masaje básico influyó positivamente en la óptima y rápida recuperación del lumbago.

Palabras clave. Lumbago, masaje, adulto mayor.

ABSTRACT

In the research the problem is approached from the treatment to the lumbago in the biggest adults that September of Municipality 5 attend the Policlínico Playa. It proposes a massage session for the good and quick recovery of the suffering. Be carried out a prospective study of design experimental pre or minimum control, to two groups: one of control and other experimental. The basic massage influenced positively in the good and quick recovery of the lumbago.

Key words. Lumbago, massage, biggest adult.

INTRODUCCIÓN

El masaje es quizás el más antiguo y sencillo de todos los tratamientos médicos. En las culturas tradicionales, especialmente de Oriente, se considera algo natural el hecho de que un masaje regular sea siempre beneficioso para cualquier persona, cualquiera que sea su edad.

En Occidente aunque se ha reconocido siempre su valor en el mundo del deporte, no se ha extendido mucho a otros campos. En la investigación se propone la aplicación del masaje básico para el tratamiento del lumbago en los adultos mayores.

Se estima que el 90 % de las personas adultas presenta un episodio de síndrome doloroso lumbar a lo largo de su vida. El síndrome doloroso lumbar es la principal causa de limitación física en sujetos menores de 45 años, con la consiguiente pérdida de días laborables que implica.

En el Instituto Mexicano del Seguro Social los trastornos dorsales y lumbares ocupan el séptimo lugar de los motivos de consulta en el primer nivel de atención. Para el año 2000 representó la quinta causa de consulta como secuela de accidentes de trabajo.

Lumbago término general para el dolor en la parte inferior o lumbar de la espalda, acompañado de rigidez, dificultad en los movimientos y contractura muscular.

De manera característica, se trata de un dolor en la parte inferior de la espalda de aparición brusca e intensa, que aparece cuando la persona está flexionada e impide volver a la posición erguida.

El lumbago repercute en los músculos, tendones o discos intervertebrales de la región lumbar, y por lo general se provoca con la flexión, en posiciones de carga, o después de exposiciones bruscas o prolongadas al frío o a la humedad. Nos proponemos, a través de las manipulaciones básicas del masaje ayudar en la rehabilitación y mejoramiento de esta lesión y dolencia para lograr en los adultos mayores que se vean afectados, una disminución en el tiempo de recuperación que tarda una persona afectada en lograr su estado físico óptimo.

Problema Científico:

¿Cómo influye la aplicación del Masaje Básico en la óptima y rápida recuperación del Lumbago en los adultos mayores que asisten al Policlínico 5 de Septiembre de Municipio Playa?

Objetivo General:

Determinar la influencia del Masaje Básico en la óptima y rápida recuperación del Lumbago en los adultos mayores que asisten al Policlínico 5 de Septiembre de Municipio Playa.

Hipótesis:

La aplicación del Masaje Básico influye positivamente en la óptima y rápida recuperación del Lumbago en los adultos mayores que asisten al Policlínico 5 de Septiembre de Municipio Playa.

METODOLOGÍA

Para llevar a cabo esta investigación se realizó un estudio prospectivo de diseño pre experimental o control mínimo, a dos grupos uno de control y otro experimental. La investigación se realizó en un período de un mes a adultos mayores que asisten al Policlínico 5 de Septiembre de Municipio Playa, que fueron sometidos a criterios de inclusión y exclusión.

Población y muestra

La población está conformada por 10 adultos mayores de sexo mixto que asisten al Policlínico 5 de Septiembre de Municipio Playa, con edades entre 60 y 70 años, de

sexo mixto, la cual está dividida en dos grupos (experimental y control) que asisten a la mencionada institución.

Grupo de control.

El grupo de control está formado por 5 adultos mayores que presentan lumbago.

Grupo experimental

Este grupo, al igual que el anterior, está formado por 5 adultos mayores con lumbago, a los cuales se le aplica el Masaje Básico.

Procedimientos

Se realizó una búsqueda bibliográfica sobre el adulto mayor, el lumbago y se profundizó en el masaje básico y sus aplicaciones.

Con todo lo antes mencionado y con el consentimiento de los que participaron en la investigación, se encuestaron al inicio a los adultos mayores.

Luego se dividió la muestra en 2 grupos y se comenzó la aplicación del masaje básico durante un mes, a los adultos que conformaban el grupo experimental, para después comparar los resultados con el grupo de control.

Durante la investigación se aplicó también una guía de observación ver el comportamiento de los adultos durante la actividad, esta guía se analizó en 2 etapas, al inicio y al final de la investigación.

En la segunda etapa de la investigación se volvió a aplicar la encuesta a los adultos mayores con el objetivo de conocer el grado de aceptación de la aplicación del masaje básico.

Algunas consideraciones sobre el masaje

En el pasado la lumbalgia o lumbago era de gran importancia llegando a adquirir la categoría de entidad nosológica.

En la medida que se fueron conociendo distintas enfermedades, hasta entonces ignoradas, las sacrolumbalgias pasaron a ser solo un dolor a nivel de la región lumbosacra y actualmente es considerada un síntoma que puede ser característico de muchas enfermedades y el cual es localizado en esta región de la columna vertebral de la cual dicho síntoma toma su nombre.

La etiología o causa de este síntoma puede ser variada. Entre las que se tienen distintos factores como: congénitos traumáticos, infecciosos, tumorales, metabólicos, endocrinos, psico-somáticos, abdominales y deformidades estáticas.

Posturas inadecuadas que deben evitarse:

- Flexión o inclinación del tronco al frente
- Rotación o giro en flexión anterior del tronco

- Cargar objetos pesados (más de 20 libras) con el cuerpo echado hacia delante.
- Mantener posturas prolongadas por más de dos horas, (sentado o de pie).
- Utilizar asientos sin respaldo que no estén a nivel con las rodillas y sin descanso para los brazos.
- Dormir en colchón blando

Clasificación general del masaje:

Masaje manual:

- ✓ Masaje higiénico
- ✓ Masaje estético
- ✓ Masaje acupuntura
- ✓ Masaje Terapéutico

Masaje con aparatos:

- ✓ Masaje vibratorio
- ✓ Masaje ultrasonoro
- ✓ Hidromasaje

Influencia fisiológica del masaje sobre el organismo:

El masaje es un estímulo mecánico dosificado que recibe el cuerpo, provocado por la mano del masajista o por la acción de diferentes aparatos.

La acción fisiológica de este sobre el organismo representa un proceso fisiológico complejo en el que participan muchos órganos y sistemas, dirigidos todos por el Sistema Nervioso Central, en

dicha acción tenemos que destacar tres factores, el nervioso, el humoral y el mecánico.

El masaje ante todo ejerce su acción sobre los mecanismos nerviosos de recepción que se encuentran en las diferentes capas de la piel y que están relacionados con los sistemas nerviosos centrales y vegetativos. Crea las condiciones necesarias para la actividad de la musculatura esquelética, debido al incremento de la velocidad de transmisión de un estímulo nervioso de una célula a otra, así como de las fibras nerviosas a las musculares.

No solo ejerce una acción directa, sino también mecánica sobre los tejidos en forma de distensión, desplazamiento y presión que se expresa en la aplicación de la circulación linfática, sanguínea y del líquido intratisular, eliminación de las células muertas de la epidermis, etc.

El factor mecánico ejerce una acción considerable en la evitación de los fenómenos de estancamiento, así como en el incremento del metabolismo y de la respiración cutánea en la zona objeto de masaje. De esta forma el mecanismo de acción del masaje sobre el organismo representa un proceso fisiológico complejo de interacción entre los factores nervioso, humoral y mecánico.

Indicaciones generales del masaje:

- El masaje puede ser aplicado a toda persona sana, así como en algunos casos de traumas y enfermedades.
- Está indicado para los practicantes de Cultura Física y deportes, como un medio de restablecimiento de las funciones del organismo.
- Para aplicar una sesión de masaje debemos tener en cuenta la edad, las posibles reacciones del Sistema Nervioso, así como la intensidad y duración sobre todo al inicio.
- Para aplicarlo a los niños hay que tener especial cuidado, pues éstos tienen un Sistema Nervioso muy excitable y sus tejidos muy débiles.
- Se debe aplicar entre 1:30 hora a 2 horas antes o después de la ingestión de alimentos.

Principales contraindicaciones del masaje:

- En casos de enfermedades cutáneas (eccemas, escabiosis, urticaria etc.) o lesiones de la piel (heridas).
- En casos de tumores malignos.
- Cuando existen cálculos (litiasis) biliares, renales o hepáticos.
- En casos de trombosis.
- Cuando existen estados febriles agudos.

- En presencia de inflamaciones agudas.
- En enfermedades mentales.

Clasificación de las manipulaciones del masaje.

- Fricción
- Frotación
- Amasamiento
- Percusión o golpeteo
- Movilizaciones pasivas
- Sacudimiento

RESULTADOS

Sesión de Masaje Básico para una óptima y rápida recuperación del Lumbago:

En la posición decúbito prono, se debe iniciar la sesión con un masaje previo de todos los músculos de la espalda, utilizando una cuidadosa fricción, frotación y amasamiento superficial. Posteriormente se debe trabajar la musculatura de la región lumbar con las mismas manipulaciones.

Se empleará el siguiente orden de manipulaciones sobre la zona lumbar. Estas deberán variar su presión de acuerdo con el dolor que se presente en la zona o el estado de los músculos.

Parte del Cuerpo	Manipulación	Variedades
Espalda	Fricción	_ Simple _ Simultánea _ Alternada _ Reforzando presión
	Frotación	_ Circular con las Yemas de los Dedos _ Circular con los Nudillos _ Circular con la base de las manos _ Reforzando la Presión
	Fricción	_ Simple _ Simultánea _ Reforzando presión
	Amasamiento	_ Simple _ Reforzando la Presión _ Simultáneo _ Alternado

	Fricción	_ Simple _ Simultánea _ Reforzando presión
--	----------	--

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Encuesta No.1 Inicial Aplicada al grupo experimental

En la encuesta aplicada a los adultos mayores, el 80% de ellos no han recibido ningún tipo de masaje, pero si le gustaría recibir el masaje básico. Además opinan que se puede mejorar rápidamente su lumbago recibiendo este masaje, el otro 20% ha recibido masaje básico pero no saben si con dicho masaje se pueda mejorar el lumbago. Al 60% le gustaría recibir mucho masaje básico y opinan que le ayudaría para su lesión y el 40% le gustaría recibir poco masaje y creen que no les serviría de nada.

Encuesta No.2 Final Aplicada al grupo experimental

Al 100% le gusto haber recibido masaje básico, los cuales se sienten que han mejorado su lumbago más rápidamente y le gustaría recibir el masaje al final de la rehabilitación, donde el 100% de ellos conocen de los beneficios del masaje

básicos por lo que le gustaría seguir recibiendo el mismo.

Encuesta No.3 Final Aplicada a los dos grupo (experimental y control)

Al 100% de los adultos mayores que recibieron el masaje básico se le mejoró su lesión y plantearon que a la hora de realizar sus ejercicios no sentían tanto dolor y se iban más relajados para sus casas.

El 60% de los adultos mayores del grupo de control no se había rehabilitado de su lesión, el otro 40% ya se sentía mejor pero todavía en algunas ocasiones sentían un pequeño dolor y el 100% se quejaban de que a la hora de hacer sus ejercicios sentían un poco de dolor y terminaban muy tensos.

CONCLUSIONES

- Los fundamentos teóricos metodológicos de la Lumbago del masaje básico y del adulto mayor, constituyeron premisas que permitieron fundamentar el desarrollo de este trabajo, lo que facilitó conformar el marco teórico de la investigación, permitiendo sustentar el masaje básico

en la óptima y rápida recuperación del lumbago de la muestra de estudio.

- El masaje básico influyó positivamente en la óptima y rápida recuperación del lumbago corroborando así el objetivo general y la hipótesis planteada.
- Con la comparación del estado inicial y final de los adultos mayores y con la aplicación del masaje básico, el lumbago mejoró significativamente según los resultados de las encuestas realizadas.

BIBLIOGRAFÍA

1. Lidell, Lucinda. (1997). *El Libro del Masaje. Manual de técnicas de Oriente y de Occidente*. Barselona: Ed. Folio, S.A. 192 p.
2. Bermond, Jean (1989). *La salud de su Columna Vertebral*. México: Ed. Panorama S.A D.F 1º ed. en español.
3. Crouuch, James (1983). *Anatomía Humana Funcional*. México: Ed. Continental, S.A.
4. Gallego Duque, Eduardo (2003) *Masaje Terapéutico, Digitopuntura y Quiromasaje*. Madrid: Ed. Libsa, S.A.

5. Rodríguez, Roberto Carlos. (s.f.) *Guías de Salud Natural. Masajes y Manipulaciones*.
6. Cómo Aliviar Dolores Musculares. España: Ed. Ibérica Grafic, S.A.
7. Guía clínica para la atención del síndrome doloroso lumbar.
8. Schutt, Karin. *Salud y relajación gracias al masaje*. 200 p.

Recibido: 12052013

Aprobado: 30062013

Datos de los autores:

MSc. José Betancourt- Lambert, Profesor auxiliar

Lic. Michael O. López- Veloz

Nereida Serra- Córdova

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". La Habana