SALUD Y SEGURIDAD

Estiramientos para relajarte

Equipo de Fisioterapia y de Actividad Física de Quirón prevención

Las razones más comunes por las que se producen sobrecargas musculares sonla práctica de actividad física excesiva, el estrés y el sedentarismo.

Todas ellas hacen que los músculos se fatiguen por exceso de contracción muscular, se produzcan toxinas y sustancias de deshecho que dificultan la circulación sanguínea, lo que produce inflamación y rigidez. Esto da lugar a sobrecargas y contracturas musculares.

Si el factor es la actividad física, la musculatura que se verá afectada será la misma que se ha implicado durante el entrenamiento o la práctica de actividad física.

Cuando nuestro cuerpo permanece en la misma postura durante mucho tiempo, ciertos músculos estarán contraídos durante largos períodos de tiempo. Esto dalugar a acortamientos y pérdida de movilidad.

Las emociones como la ansiedad, la angustia o el estrés también provocan rigidez, ya que afectan al sistema nervioso y este lo transmite a los músculos.

La parte alta de la espalda (trapecio superior, escalenos, esternocleidomastoideo...) suele ser la zona que se lleva la peor parte cuando se trata de dolor muscular por un estado emocional.

¿Qué podemos hacer para reducir las sobrecargas musculares?

Pues bien, es aquí donde podemos afirmar que el estiramiento nos ayuda física y mentalmente. Concretamente, estirar ayuda a aliviar la fatiga muscular y reduce la tensión muscular diaria. A través del estiramiento conseguimos recuperar el tono normal del músculo, liberar toxinas y dejar fluir la circulación. Esto provoca que se reduzca la fatiga y aumente la sensación de bienestar y alivio.

Aunque hay varios tipos de estiramientos, el escogido para esta ocasión debe ser el estiramiento estático, es decir, tras alcanzar la posición donde el músculo está estirado, mantenerla durante 20 o 30 segundos como mínimo.

Dentro de los estiramientos estáticos, pueden ser activos (lo realizamos nosotros mismos) y pasivos (con ayuda externa). Lo importante es que el estiramiento se mantenga el tiempo suficiente para conseguir las adaptaciones musculares deseadas.

¿Cuál es el efecto del estiramiento?

Cuando se realiza un estiramiento forzado a una velocidad lenta, se recibe esta información dentro del músculo (concretamente en el órgano tendinoso de Golgi) y se activa el reflejo de inhibición.

Este refl ejo es un mecanismo de protección ante un exceso de estiramiento del músculo y de los tendones. Al detectar un peligro de rotura por exceso de estiramiento, el sistema nervioso da la orden al músculo de relajarse completamente. De esta forma se facilita especialmente la disminución de la rigidez muscular.

Es importante que la persona llegue a un estiramiento forzado del músculo de forma lenta y consciente hasta un límite razonable, siempre evitando el dolor o cualquier esfuerzo excesivo. El objetivo es que el músculo vuelva a su longitud normal sin provocarle ninguna lesión.

Por último, aunque estirar un músculo de forma aislada ayudará a encontrarte más calmado, lo ideal es estirar por cadenas musculares, es decir, varios grupos musculares que cumplen una misma función.

Modalidades como el Yoga implican estiramientos de este tipo, lo que permite alcanzar un mayor estado de relajación.