

# Contracturas, un problema con solución

Ya sea por tensión emocional, un sobreesfuerzo o agotamiento, las contracturas pueden ser valiosas señales de alarma a las que es inteligente atender.



1

## RELAJARSE

1 **Siéntate** en el suelo en una posición cómoda, con las piernas cruzadas y los brazos relajados. Si la posición del «loto» de yoga te resulta difícil, puedes optar por la de «medio loto» (como en la foto) o simplemente apoyar los dos pies en el suelo. Si las rodillas se elevan por encima de las caderas, es mejor ponerse un cojín bajo los glúteos.

Trabajando en el ordenador una persona siente una molestia entre el cuello y el hombro derechos. Con la mano busca un punto donde presionar. Encuentra un alivio momentáneo, pero el dolor persiste. Pasan las horas y la molestia, siguiendo una trayectoria tal vez familiar para ella, sube hacia el cuello hasta alcanzar la zona posterior de la oreja. «Si hubiera ido al masajista la semana pasada...», se dice. Pero tenía demasiadas ocupaciones para permitirselo. Al llegar a casa, el chorro de agua caliente de la ducha le relaja. El nudo de tensión, sin embargo, persiste. Tras sopesar si tomar o no un analgésico, la persona se va a dormir con la esperanza de levantarse mejor.

## TIPOS DE CONTRACTURAS

Esta descripción corresponde a los síntomas asociados a una contractura de carácter tensional. Sucede cuando la musculatura pierde su capacidad elástica y recuerda más a una cuerda que a una goma. A partir de ahí sobreviene el dolor. Suele tratarse de contracturas vinculadas a tensiones de índole emo-

FOTOS: ALFREDO GAROFANO / ESTILUSNO; LAURA MESTRE / MAQUILLAJE; NÚRIA CÉSPEDES / MODELO; ANNA KORN (TREND MODELS) / AGRADECIMIENTOS; CASA AMAT



2



4

## ESTIRAR SUAVEMENTE

2 **Al respirar** deja caer la cabeza a un lado, sintiendo supeso. Al inhalar, enderézala y al exhalar de nuevo, déjala caer al otro lado. Repítelo hasta cinco veces por lado, en un movimiento continuo. Flexibilizarás los músculos del cuello.

3 **Apoya** las manos en el suelo tras la espalda, formando un ángulo recto. Deja caer el peso sobre los brazos, sin doblar los codos. Siente cómo los músculos dorsales se abren. Respira profundamente para estirar la musculatura superior de los hombros.

4 **Deja caer** la espalda al suelo, une las manos bajo la cabeza, pon en contacto las plantas de los pies y siente cómo se estiran los abductores. Mantente así tres segundos y levanta las rodillas poco a poco hasta que se toquen. Repítelo cinco veces.

## MOVILIZAR LA CADERA

**5 Tumbado**, con la cabeza apoyada sobre las manos y toda la espalda en contacto con el suelo, lleva los pies cerca de las caderas de modo que las rodillas estén en línea con los tobillos. La anchura a la que deben estar los pies es la de las caderas. A continuación cruza una pierna sobre la otra.

**6 Deja caer** la cadera hacia el lado de la pierna cruzada, sintiendo la rotación de la cadera y cómo arrastra a la parte baja de la espalda en una torsión gustosa, nunca forzada. Repítelo tres veces para luego cambiar de pierna y hacerlo hacia el lado contrario. Aprovecha la respiración en todo movimiento para mejorar la oxigenación muscular y conseguir mayor flexibilidad.



5



6

## Cuando la musculatura pierde capacidad elástica recuerda más a una cuerda que a una goma.

cional. Se expresan de diferentes formas y en distintas partes del cuerpo.

Otras contracturas están vinculadas a un sobre esfuerzo. En este caso el músculo agotado no dispone de suficiente alimento para responder a lo que se le está exigiendo. Y, para protegerse, sus fibras se transforman en una bola. Es el famoso botón endurecido que encontramos a nivel superficial y que molesta al presionarlo.

También existen contracturas asociadas a un agotamiento o a una falta de fuerza. Pueden verse favorecidas por una alimentación poco nutritiva o por el declive físico asociado a la edad. En este caso se trata de una molestia de aparición lenta y naturaleza crónica. La zona de los riñones suele ser la primera en avisar de que ya no da para más. En ese estado tan al límite cualquier agente externo —un golpe de viento, un día frío...— puede desencadenar el dolor.

### SEÑAL DE ALARMA Y MECANISMO DE DEFENSA

En todos los casos la contractura constituye una señal de alarma: es un mensaje del cuerpo que nos avisa de que nos estamos pasando y que las consecuencias pueden ser peores. De hecho conviene entender esa molestia como una manifestación de que algo puede pasar, no como una lesión en sí misma. Por ejemplo, en ocasiones un dolor lumbar actúa como una defensa al inmovilizar las vértebras y prevenir de ese modo un pinzamiento del nervio ciático. Muchas ciáticas se inician con ese patrón: rigidez de las vértebras lumbares; si se alivia la contractura con un masaje, puede darse en pocas horas un dolor muy agudo que descienda por la pierna.

Si la causa de la contractura es el sobre esfuerzo físico, de aparición súbita

y con un dolor agudo, la solución es sencilla: eliminar la contractura con un masaje adecuado.

Como primer auxilio, el calor es un buen aliado: una bolsa de agua caliente o una esterilla eléctrica son suficientes. Se puede realizar también algún estiramiento de los músculos contraídos. El masaje, si no se domina la técnica, es preferible dejarlo para un profesional.

Asimismo, valorar en qué nos hemos pasado o dónde nos hemos equivocado será útil para no repetir el error. La causa puede ser tan simple como una mala postura al sentarse, unas zapatillas de correr desgastadas o inadecuadas, o pretender hacer deporte a pesar del cansancio acumulado.

El consejo es el mismo si el desencadenante de la lesión ha sido un enfado, un desencuentro familiar o un conflicto laboral. La limitación aguda y novedosa del movimiento enfoca hacia algo que ha sucedido hace poco. Aparte del masaje, hay que revisar cuándo pudo nacer esa contracción, qué emoción nos afectó. Las personas rígidas mentalmente suelen ser las que sufren más este tipo de problemas.

### CÓMO LIBERAR UNA CONTRACTURA EMOCIONAL

La complejidad se incrementa cuando las contracturas se generan en un contexto emocional, especialmente aquellas que tienen un proceso de gestación más largo. Son las que un día aparecen como molestia y remiten con facilidad pero se repiten cíclicamente. En estos casos los masajes ya no son tan efectivos: eliminan el dolor de entrada pero este retorna al cabo de poco tiempo o con la primera situación estresante.

¿Qué ha sucedido? A nivel físico el tejido muscular, tanto tiempo hecho



7



8

## FLEXIBILIZAR LAS PIERNAS

**7 De rodillas**, apoyado sobre los talones con las plantas de los pies hacia arriba y las manos reposando sobre las piernas, siente cómo se estiran los músculos tibiales de ambas rodillas. También ganarás flexibilidad en los tobillos. Mantén la postura durante unos cinco segundos.

**8 Tumbado** con las plantas de los pies en el suelo y las piernas semiflexionadas, entrelaza las manos por debajo de una rodilla y acércala suavemente al torso. Realiza tres flexiones con cada pierna. Al final, recoge las dos piernas.

**9 Lleva una rodilla** en dirección al hombro contrario. Repite el movimiento tres veces con cada pierna. Estirarás toda la base posterior de la cadera, incluido el glúteo mediano y el piramidal, que estabilizan la cadera.

## ABRIR LOS PECTORALES

**10** **Tumbado** en el suelo con las piernas en semiflexión y los brazos apoyados a ambos lados del cuerpo, eleva las caderas hasta sentir cómo se estira toda la musculatura anterior de los brazos, los hombros y los pectorales. Vigila que las rodillas no se abran hacia los lados y que estén en línea con los tobillos. Repite el movimiento tres veces consecutivas ayudándote de la respiración.

**11** **Sentado** sobre los talones, deja caer los brazos hacia atrás y apoya los codos en el suelo, con las manos hacia delante. Los músculos cuádriceps de ambas piernas se estirarán y ganarán elasticidad y resistencia. Mantente en la postura efectuando tres respiraciones consecutivas.



10



11

## Las personas rígidas mentalmente suelen ser las que sufren con mayor asiduidad estos problemas.

una mañana, ha dejado de ser blando y elástico para tornarse rígido y duro. Hará falta, pues, más de una sesión para relajar la zona, y en algún caso será dificultoso recuperar la elasticidad de la musculatura. El motivo es que la lesión ya no se halla a un nivel superficial sino en una capa más profunda. Quien se encuentra en esta situación siente que el problema no tiene fin, parece que remite pero vuelve con la presión laboral o vital. Con el tiempo se agrava y llega a ser un compañero de viaje. Se pierde así la esperanza de volver a vivir sin dolor.

### LA RELACIÓN CON EL HÍGADO Y LAS FRUSTRACIONES

En las medicinas orientales el dolor se relaciona con un estancamiento. El canal por donde circula el *chi* o la energía está obstruido, en algún punto se ha creado una presa. Quizá bajo la primera capa de piel una pequeña cantidad de sangre se ha quedado coagulada y genera una especie de tapón. Para que eso suceda o bien ha existido un traumatismo o bien la tensión del estrés enlentece el flujo de sangre en una parte del cuerpo.

Para la medicina tradicional china el hígado y la vesícula biliar tienen entre sus funciones el control de los músculos y tendones. Y al hígado le afectan especialmente la rabia, la frustración y la contención, aparte de que también se encarga de almacenar sangre. Cuando una situación nos pone furiosos o la timidez no nos permite expresarnos, nuestra cara enrojece y delata esa represión interna.

Al acumular frustración, rabia o contención el hígado se congestiona. Eso merma el flujo de sangre y podría ser una de las causas del dolor. Las me-

dicinas orientales entienden el cuerpo como un todo y no trabajan específicamente sobre la zona afectada.

Ante una contractura lo primero que trata un experto en esas terapias suele ser la tensión hepática por el estancamiento de *chi* de hígado que conlleva. El siguiente paso será eliminar el obstáculo: la sangre estancada. Con la ayuda de una ventosa es factible llevar esa sangre al exterior —la piel—, lo que provoca un hematoma llamativo pero sin efectos secundarios.

Por último, a través del masaje habrá que ayudar a que la energía y los líquidos se vuelvan a poner en marcha. Así se consigue un resultado más duradero, tratando la causa y no solo los síntomas. Y la persona experimenta un bienestar que es tanto físico como anímico.

### MIRAR HACIA DENTRO

La sensación de impotencia que genera una contractura al limitar el movimiento es una oportunidad que no conviene dejar pasar. La mayoría de veces la causa del dolor físico nace del propio interior. Intentar detener por un momento nuestra queja —física o mental— y preguntarse qué nos está pasando suele ser una buena estrategia. El cuerpo es más transparente que la mente, y cuando habla lo hace sin tapujos: tal vez nos deja tirados en la cama o nos obliga a detenernos en pleno esfuerzo. Aprovechar la ocasión para revisar la dieta, la actividad física o laboral, el estado anímico y los posibles conflictos emocionales está en manos de uno mismo. Despertar al observador interior puede ser la medicina más eficaz y también el regalo que nos ofrece esa «maldita» contractura.

LUIS IGLESIAS Y ÁNGEL LÓPEZ HANRATH



12



13



14

## MASAJEAR EL ABDOMEN

**12** **Boca abajo**, apoya las manos delante del cuerpo, a la anchura de los hombros. Con ayuda de los brazos, eleva con cuidado la parte superior del cuerpo y nota cómo se estiran los músculos abdominales y los intestinos se relajan.

**13** **Tendido** sobre un lado, con el brazo derecho extendido, flexiona la pierna izquierda y coge el tobillo con la mano izquierda. Lleva el tobillo a tocar el glúteo del mismo lado. Repítelo hasta cinco veces y cambia de pierna.

**14** **En postura fetal** abraza las rodillas. Al exhalar llévalas hacia el pecho mientras acercas la cabeza a las rodillas, haciéndote un ovillo. Percibirás cómo se estira la espalda y los pulmones se vacían de aire. Esta postura es ideal para acabar la sesión.