

ACUPUNTURA PARA TRATAR LESIONES DEPORTIVAS

Cuando nos lesionamos, en el cuerpo se produce bloqueo y estancamiento. Las técnicas de la Medicina Tradicional China tratan el punto afectado como el curso de un río que debe volver a fluir.

Cuando una aguja pinchada en la oreja elimina un dolor muscular agudo la gente te dice: «¡Es magia!». Y luego te encuentras al paciente retorciéndose y forzando sus movimientos buscando aquella antigua molestia. Te miran diciendo: «¿Qué has hecho?». La respuesta es algo tan simple como entender los movimientos del *chi*. **Como un río.** ¿Cuál es el fundamento de esta manera de entender el dolor? Considerar el organismo como un río en movimiento continuo. Por los canales o meridianos fluyen el *chi* (intangibles), los líquidos y la sangre. Como las carreteras, estos meridianos están todos unidos en forma de red. ¿Y qué pasa cuando una de las carreteras se bloquea? Que el resto empieza a sufrir la congestión, como ocurre cada mañana con el tráfico.

Sin bloqueos. El objetivo de la medicina tradicional china (MTC) deportiva, con la que entronca esta concepción, es eliminar cualquier clase de bloqueo. El tratamiento consiste en dos simples pasos: primero, localizar donde está el obstáculo y cuál es su origen, de ahí la idea de la presa y el río. Y, segundo: elegir la herramienta que mejor rompa el bloqueo, eliminar lo que ha quedado estancado y dejar que el agua vuelva a discurrir en paz.

SOLUCIONES SENCILLAS

Dolor e inflamación. Vamos a verlo cuando se produce un esguince de tobillo. Lo primero que ocurre es un dolor agudo al torcernos el pie. Lo segundo, una inflamación. El tobillo se hincha como una pelota de tenis. Parece que, por debajo de la articulación del pie, han puesto un

obstáculo: la presa. Los líquidos y la sangre se van acumulando allí. Ya tenemos un embalse en el organismo. El agua se para y el sol la empieza a calentar... Son analogías. Al tacto, la piel hinchada se va calentando por momentos. Lo último por valorar es que, junto con esa agua estancada, hay sedimentos que se van posando en el fondo del embalse imaginario. Ya tenemos el cuadro completo y, lo que es peor, tenemos dolor al apoyar el pie en el suelo.

Manos a la obra. ¿Qué buscamos? Dos cosas básicamente: una rápida y completa recuperación y sin efectos secundarios. Eliminar no solo el dolor producido por la lesión, sino también las molestias que se arrastran largo tiempo. Cualquier persona lo desearía y más un deportista que no quiere perder el estado de forma ni muchas sesiones de entrenamiento.

¿DÓNDE TE DUELE?

Cuello

* Si agotas tu sangre, no puede alimentar correctamente tus tejidos y estos no pueden moverse. La consecuencia son contracturas y tortícolis. El objetivo es eliminar los límites al movimiento.

Espalda

* La principal batería del cuerpo es el riñón y si le pedimos mucho se agota y se queja. El principal obstáculo se sitúa en algún músculo de la zona baja de la espalda. Podemos desbloquearlo sobre todo con calor.

Pie

* La planta del pie se relaciona con el riñón, la voluntad y las reservas energéticas. Si te excedes, el cuerpo se manifiesta en la planta y te para. Las agujas llevan el calor de la moxa hasta los tejidos internos del pie.





Con artemisa seca o carbonizada se preparan las moxas.



APLICA CALOR

* La moxibustión es una técnica de la medicina tradicional china para llevar calor a las zonas musculares afectadas de dolor.

* El calor transporta sangre y esta lleva los nutrientes que la zona necesita para sanar.

* Consiste en aplicar moxas (sin tocar la piel, para no quemar), una especie de «puros» o conos de artemisa seca o a veces carbonizada.

* Esta técnica combate la inflamación, al llevar sangre fresca al tejido, y desbloquea el estancamiento provocado por la lesión al mejorar la circulación.



Desbloquear. Siguiendo con la analogía de la presa, relacionamos las molestias con los sedimentos: si solo comprimimos la zona para que no se mueva nada, lo que envía el organismo para curar también se quedará allí, enganchado a los tejidos, a los músculos, y será un nuevo obstáculo. La propuesta de la MTC es global: eliminemos la presa y no dejemos que se acumulen residuos. **Buen diagnóstico.** Esta idea nos sirve para cualquier lesión. Un buen acupuntor valorará qué canal energético (nuestro río) está afectado, qué naturaleza tiene el obstáculo y qué herramienta es más conveniente para eliminarlo.

¿Por qué aparece el obstáculo? Generalmente, el dolor se produce o por un traumatismo o como señal de que el organismo no puede llegar donde tu cabeza te lleva. Si te has dado un golpe, te has caído, o has

sufrido cualquier traumatismo, lo trataremos como tal. Algo agudo y mala suerte. Pero las preguntas aparecen cuando la lesión, el dolor o las molestias nos sorprenden.

ESCUCHA A TU CUERPO

Descansar es básico. Las lesiones nos sorprenden cuando más en forma nos sentimos. Y puede que esa sea la causa. Tus tejidos están secos, les faltan nutrientes porque tu sangre, aunque te alimentes bien, no tiene tiempo para recuperarse. Una parte del entrenamiento, pues, es el descanso. Y lo mismo en la vida cotidiana: trabajo, niños, obligaciones, los mejores en el gimnasio y el fin de semana lo damos todo. Y entonces... nos rompemos. La cabeza puede pero los tejidos están faltos de alimento y se rompen. Es tu organismo el que ha dicho basta, no puede seguir moviendo los obstáculos y aparece

LAS VENTOSAS SIRVEN TANTO PARA DIAGNOSTICAR EL ORIGEN DEL PROBLEMA COMO PARA TRATARLO

el dolor. Por eso conviene conocer bien cuál es nuestra forma física real, no la aparente. Y para ello contamos con alguna herramienta.

HERRAMIENTAS

Chequeo con ventosa. Podemos aplicar una ventosa sobre la piel, fija o en movimiento, para obtener información sobre lo que hay debajo. Si aparece un hematoma, el obstáculo será sangre. Pero si, por mucho que movemos la ventosa, la piel sigue sin coger color, puede que sea lo contrario: los tejidos duelen porque están malnutridos. No hay sangre suficiente de tanto deporte que hago. Dos situaciones que requieren soluciones antagónicas. Siempre es

lo mismo: eliminamos el bloqueo, primero con la ayuda de la ventosa; y, luego, la falta de alimento con calor, descanso y alimentos nutritivos. **Otras posibilidades.** ¿Cuántas veces hemos oído aquello de «esto es por el viento» o «me ha entrado un frío»? Son cosas de la naturaleza. Al frío lo vamos a tratar con calor, para ello utilizamos la moxa. Hay más herramientas que nos van a permitir mover los obstáculos: auriculoterapia, agujas en zonas específicas o algún parche o ungüento. Cosas simples para desequilibrios que, aunque nos parezcan complejos, son fácilmente recuperables. Es la cultura del menos es más. *✍*

ÁNGEL L. HANRATH

CUÁNDO ES EFICAZ 3 LESIONES COMUNES CON SOLUCIÓN

Son tres «congestiones» musculares diferentes, que cursan con dolor y que podemos liberar con la acupuntura.

1 Fascitis plantar. Podemos situar el dolor justo por encima del talón, en la zona del arco plantar. Es una lesión de larga duración porque la zona es de difícil acceso manual o con pomadas. Gracias a las agujas y la capacidad regeneradora de la moxa, los resultados con acupuntura son muy rápidos. El efecto regenerador penetra fácilmente y ayuda al organismo.

2 Dolor lumbar. Tu energía, el *chi*, está agotado. Pondremos una caja con rejilla y trozos de moxa que aportan un calor constante sobre la zona. Veinte minutos son suficientes. La artemisa de la moxa hace que el obstáculo se relaje y el río vuelva a su estado natural. Vuelve a fluir apaciguadamente, sin dolor.

3 Tortícolis. Lo primero es buscar qué río no fluye. Una manera es con auriculopuntura. La energía de la oreja tiene tanta fuerza, que no solo nos indica qué carretera hay que desbloquear, sino que ella misma se encarga de hacerlo a veces. Si no es suficiente, buscaremos más en la caja de herramientas. Podemos utilizar agujas de acupuntura o una ventosa que moveremos sobre el dolor.