

Desactiva el dolor de tus puntos gatillo

Hay puntos en los músculos que producen dolor si se acumula tensión. La punción seca usa agujas para desactivarlos, pero también se relajan estirando.

Avanza la jornada laboral y, con escepticismo, pero con una ligera esperanza, observo mi espalda. Ayer visité a un acupuntor por consejo de un amigo. Lo hice con la intención de olvidarme del dolor agudo que cada día se instala allí donde mi mano derecha se dirige automáticamente, cerca del hombro izquierdo. Esta mañana me levanté más ligero, sin ese peso que me viene acompañando desde hace más de un año. Pero no quiero cantar victoria: masajes, medicación y otros tratamientos no lo han logrado hasta ahora. Lo conozco de memoria, el paso del día lo va cargando, las tensiones aceleran el proceso y el dolor se instala, fijo, irritante, hasta hacerse insoportable.

Esos eran mis pensamientos de hace una semana y ahora sonrío. Puede que por fin haya encontrado la solución. Según mi terapeuta el problema eran unos puntos gatillo que me estaban haciendo la vida imposible. Con paciencia, buscando y con la ayuda de sus agujas los fue localizando uno a uno y deshaciendo. Y a fe que lo consiguió, pues cada vez que uno de esos

puntos gatillo se disparaba lo hacía regalándome un espasmo. Una respuesta aguda de la musculatura. Un liberar de golpe todo lo que se había ido concentrando en esa zona. Meses de tensiones, de horas de trabajo sentado frente al ordenador con una mala postura, salían disparados al contacto de la bendita aguja. Una gran contradicción, aquello de que los extremos se tocan. El dolor se había ido con dolor.

PUNCIÓN SECA, ¿UNA NUEVA MODA?

La punción seca es una técnica que empezó a abrirse camino allá por los años sesenta, cuando la Dra. Janet G. Travell, médico personal del presidente John F. Kennedy empezó a centrar su atención en el dolor muscular. Esta traumatóloga buscó sentido y una solución a las molestias musculares que sus pacientes sufrían de manera crónica. Aunque inicialmente sus esfuerzos se encaminaron a dar a conocer sus avances a los médicos —su obra fue recogida en dos maravillosos volúmenes—, su trabajo fue adoptado mayoritariamente por los terapeutas manuales.

FOTOS: MARTA BACARDIT / ESTILISMO: ROSER PONT TRICUERA / MAQUILLAJE: JOYCE VALLADARES / MODELO: CASANDRA MONTESINOS

Número de ejercicios
12
Duración
10 min.



AIREAR CUELLO Y HOMBROS

El tronco superior acostumbra a acumular tensión, como si esta fuera subiendo como el vapor, se acumulara en la cabeza y el cuello, y allí, condensada, provocara el dolor. Un dolor fijo e irritable. Una buena prevención es el movimiento ligero, concretamente caminar, y realizar ciertos estiramientos.

1. Empieza estirando el trapecio superior. Para ello, contrae la abdominal, realiza una inspiración profunda y tracciona suavemente el cuello hacia un lado hasta llegar a sentir la tensión, nunca dolor. Mantén este estiramiento y todos los de esta sesión durante 30 segundos.

2. Varía la inclinación de la barbilla. Llévela hacia el hombro o la clavícula para poder estirar los diferentes grupos de fibras del trapecio.

3. Estira los escalenos. Con la mano derecha presiona la cabeza hacia la izquierda, mientras con la musculatura del cuello empujas contra la mano. Repítelo a continuación con la mano izquierda.



MANDÍBULA MÁS RELAJADA

Un músculo que siempre resulta doloroso a la presión es el masetero, que se encarga, entre otras cosas, de ayudar a masticar.

1. **Comprueba el grado de tensión.** Coloca al menos dos nudillos en la boca. Si no puedes, señal de que el masetero está contracturado.
2. **Estira el masetero.** Apoya el pulgar en el vértice de la mandíbula y el resto de dedos en la sien. Empuja con el pulgar hacia abajo y con los otros dedos hacia arriba, como abriendo la boca. Este ejercicio puede ayudar a quienes sufren bruxismo si se realiza por la mañana tras apretar los dientes por la noche. El punto gatillo del masetero es sencillo de localizar: si se presiona donde está el pulgar, se sentirá fácilmente dolor.

Al pinchar en un punto gatillo este reacciona con un espasmo muscular que relaja la contractura.

La técnica se empezó a poner en práctica con el uso de unas inyecciones sin líquido; de ahí su nombre de punción seca. En Oriente hacía años que se había avanzado en este línea. La Medicina Tradicional China ya conocía de la existencia de esos puntos dolorosos, los llamados por ellos puntos *ashi*. Y a día de hoy los sigue tratando con agujas de acupuntura, el calor de la moxa y la fuerza de las ventosas. Sea como fuere, la teoría de la Dra. Travell se mejoró y simplificó con la introducción de las agujas de acupuntura.

Ya hace más de 15 años que podemos encontrar terapeutas manuales trabajando con agujas. La idea es sencilla: localizar con la palpación manual el punto doloroso. Después se pincha directamente en los puntos localizados, llamados «puntos gatillo», y que si son localizados reaccionan con un espasmo muscular que relaja la contractura dolorosa. Más que una técnica en sí, constituye una potente herramienta de fácil aprendizaje y amplio uso.

AYUDA PARA ORIENTARSE EN EL MAPA DEL DOLOR

Esta herramienta terapéutica resulta muy potente por dos razones básicas. La primera es la que ya se ha explicado: mediante el uso de agujas deshace los puntos gatillo. La segunda, a un nivel similar de importancia, es que ayuda a realizar un diagnóstico.

Entre los conceptos que incluye la teoría de los puntos gatillos aparece la del dolor referido. Ese dolor se manifiesta en una zona específica en función de dónde se encuentre el punto gatillo. Lo sorprendente es que a menudo el punto está ubicado en un sitio alejado de la zona de dolor. Si se conocen las manifestaciones propias de ca-

da punto se puede hacer un diagnóstico rápido y fiable, es decir, se sabe dónde buscar la causa del dolor.

Inesperadamente para el paciente, el terapeuta va a pinchar, por tanto, no sobre el dolor sino lejos de él, pero cuando presione nuestro músculo buscando la zona contracturada vamos a sentir que está sobre la diana.

Así, cada punto tiene un patrón de dolor. Gracias a los dibujos que representan estos patrones se pueden relacionar rápidamente la molestia y el punto activo. Solo queda deshacerlo.

Cuando observo esos dibujos del dolor referido, aparte de agradecimiento hacia las personas que lo desarrollaron, imagino la cantidad de esfuerzo que costó llegar a estos detalles. Un nivel de concreción que sirve para eliminar mucha incomodidad y hacer la vida más placentera a mucha gente.

CÓMO DETECTAR UN PUNTO GATILLO

El punto gatillo es, sin duda, el malo de la película. Y aún no sabemos nada de él, o de «ellos», mejor dicho, pues cada músculo tiene los suyos propios. Para diferenciarlos hay que fijarse en los síntomas que producen, el mencionado dolor referido.

Así, un punto gatillo es una zona muy irritada del músculo. Está relacionado con un nódulo hipersensible. El nódulo es aquella pelotita que encontramos y podemos palpar a menudo en nuestra espalda. La que nos molesta, nos duele y hacemos de todo por eliminar. La que parece que nos ayuda a aliviar el dolor cuando la apretamos con fuerza pero que no desaparece.

Aparte de provocar dolor, debido a la irritación que provoca en los tejidos musculares, el punto gatillo li-



LAS LUMBARES Y LOS GLÚTEOS

En la zona lumbar y los glúteos una musculatura contracturada provoca unos síntomas muy dolorosos y limitantes. Si en la parte superior del cuerpo el problema suele ser de tensión acumulada, aquí existe una relación más directa con el ejercicio, tanto por exceso como por defecto.

1. **Estira el músculo piramidal.** Aun siendo muy pequeño, al estar cerca del nervio ciático, este músculo provoca un dolor agudo y fijo. Este dolor se reproduce sobre todo al estar sentado, en especial en sofás, al conducir y en menor medida en silla rígidas. Se conoce como síndrome del taxista o piriforme.

2. **Estira los glúteos en sus diferentes porciones.** Túmbate boca arriba. Flexiona una pierna y llévala por encima de la otra, que debe mantenerse estirada. Con el brazo contrario empuja la pierna flexionada hacia el suelo. Durante el estiramiento puedes probar con diferentes ángulos para sentir qué parte del glúteo lo necesita más.

3. **Estira y relaja toda la musculatura de la espalda.** De rodillas, sentado sobre los talones como en la foto, lleva las manos hacia delante lo más lejos posible, como buscando algo con los dedos. Aguanta unos segundos la tensión y suéltala. Este estiramiento no es específico del músculo cuadrado lumbar pero constituye una buena ayuda. Una lumbalgia puede hablar de un estado débil del cuerpo, de que se ha hecho más ejercicio del que se puede soportar o de que se está siendo demasiado sedentario. El miedo, como emoción, también se puede manifestar con dolor lumbar.

APRENDE A SENTARTE

Sentarse correctamente es una pieza más en el rompecabezas para evitar el dolor de espalda. Para los que pasan muchas horas delante de una pantalla de ordenador es importante recordar tres puntos:

- **Mantén la forma de L** con la espalda y las piernas, la cabeza lo más recta posible y los pies tocando el suelo o algún soporte.
- **Coloca el ratón** o el teclado cerca para que los músculos de los brazos no trabajen en tensión.
- **Levántate y camina** ligeramente cada hora y aprovecha para estirar la espalda. Hacer algún trayecto o parte de él caminando al ir y volver del trabajo te ayudará a mantener una espalda un poco más sana.



El mejor antídoto frente al dolor es mantener a diario la musculatura elástica y bien hidratada.

mita la capacidad de alargamiento de los músculos. Por ejemplo, generando una lumbalgia que no nos permite mantenernos en posición erguida. El culpable muy a menudo no es más que un músculo acortado por un punto gatillo activo. Lo mismo ocurre con una tortícolis, en la que no podemos girar el cuello en su totalidad.

Otro posible síntoma que lo acompaña es la pérdida de fuerza. Cuando se sufre un acortamiento en el antebrazo puede que no se consiga abrir fácilmente un bote de conservas o que girar las llaves de la puerta de casa se convierta de pronto en un martirio.

Debajo de los puntos activos se encuentran los latentes, que si se presionan también provocan dolor. Si eliminamos los primeros, los que están dormidos pueden despertar, aunque rara vez sus síntomas son tan agudos como los del punto gatillo principal. Vale tenerlo en cuenta y saber que con una sola sesión no van a desaparecer de raíz todos los síntomas.

MANTENERLOS A RAYA EN EL DÍA A DÍA

A la vez que se elimina el dolor hay que investigar sus causas y ver si se pueden corregir para no recaer. En algunos casos el origen es estructural, como una disimetría en las piernas, que es posible rectificar con la ayuda de un podólogo. También puede haber una causa nutricional como una dieta pobre en vitaminas del grupo B o C. Pero en la actualidad los desequilibrios emocionales y los físicos suelen ser la clave del asunto. El estrés y la tensión acumulada castigan especialmente la parte alta de la espalda. El miedo, por ejemplo a volar, debilita las lumbares. Un exceso de actividad física puede dañar asimismo

la musculatura de las piernas, si somos corredores, o bien del tronco superior, cuando abusamos del gimnasio.

El mejor antídoto frente al dolor es mantener la musculatura elástica y bien hidratada. Caminar una hora al día para los sedentarios o ir al trabajo a pie, es una manera sencilla de tener los músculos «despiertos» y tonificados.

Posteriormente una corta sesión de estiramientos nos va a dejar en óptimas condiciones. Si se tiene una tendencia a sufrir de dolor en una zona específica del cuerpo convendrá centrarse en estiramientos que incidan en esa zona. Cinco minutos al día será suficiente, siempre después de moverse, por ejemplo al llegar al trabajo por la mañana o después de la caminata diaria. Así la musculatura está más elástica, mejor nutrida por la sangre.

VIVIR SIN DOLOR

Vuelvo a pensar en mi espalda. Van pasando las semanas y creo que ya puedo cantar victoria. El dolor no ha vuelto. Llego a casa sin la irritación enganchada al hombro y sonrío. Como no puedo cambiar mi entorno laboral y todavía no he logrado aprender a tomarme las cosas de otra manera, me he centrado en seguir los consejos de mi terapeuta. Si noto alguna molestia me presiono durante un par de minutos el punto gatillo que me causa problemas. Poco a poco noto cómo se deshace. Y luego no me olvido de realizar cada día los estiramientos que me recomendó: ahora se han convertido en mi rutina habitual antes de abrir el correo electrónico. Doy los buenos días a mi cuerpo prestándole una ligera atención y agradeciéndole que siga feliz.

ÁNGEL LÓPEZ HANRATH
(acupuntor y terapeuta de shiatsu)



1



2



3

LOS MÚSCULOS QUE CAMINAN

La periostitis y el síndrome de la cintilla son lesiones que se producen al andar deprisa y al correr, y muy especialmente en deportistas noveles o cuando se da un salto de kilómetros en la rutina de correr que se hace. Muchas de estas lesiones nacen a partir de un punto gatillo que se activa. Una manera de eliminarlas es con un buen estiramiento.

1. Elonga el tensor de la fascia lata. Con el brazo contrario a la pierna flexionada haz presión y nota cómo aumenta la tensión en el lado externo de la pierna.

2. Lleva el pie al tronco. Al acercar el pie al tronco gíralo hacia el pecho y siente cómo los peroneos, músculos que estabilizan la pisada, se tensionan. En este caso generalmente la distancia entre tensión y dolor es muy pequeña.

3. Estira el tibial anterior. No hay que olvidarse de este músculo. En él se encuentra un punto gatillo cuyo dolor referido se manifiesta en el dedo gordo del pie. Ponte de rodillas y deja caer suavemente el cuerpo hacia atrás. Dependiendo de tu flexibilidad te acercarás más o menos al suelo con la espalda.