



**Figura 32.3.** Criorrefrigeración



**Figura 32.4.** Estiramiento

#### 4. ESTIRAMIENTO MIOFASCIAL MANTENIDO

Su objetivo es:

- La elongación de los tejidos acortados: músculos y fascias.
- Devolver al músculo su longitud normal.
- Recuperar la amplitud del movimiento por medios mecánicos.

Nosotros utilizamos dos tipos de estiramientos:

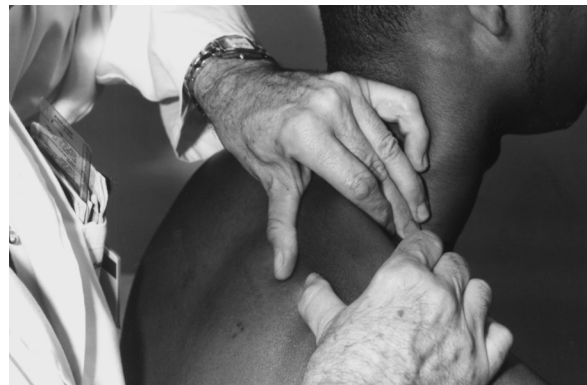
- Primero los estiramientos pasivos analíticos de pequeñas áreas musculares, de cada músculo y por grupos musculares e incluso de grandes segmentos (miembro superior o miembro inferior).
- En segundo lugar los estiramientos postisométricos del músculo implicado. De esta manera se liberan las tensiones mioaponeuróticas residuales generalmente situadas en los músculos más profundos y que no había sido posible liberar inicialmente (fig. 32.4).

#### 5. MASAJE DE AMASAMIENTO

- Es una técnica que termina de elasticar las fibras musculares a la vez que favorece las tres circulaciones: venosa, arterial y linfática. Facilita, por lo tanto, el aporte de oxígeno y nutrientes a la zona afectada.
- Esta revascularización por vasodilatación arterial garantiza además la salida de productos tóxicos acumulados en el músculo, fundamentalmente

en el PG y en la banda tensa, por vía de capilares venosos y linfáticos.

- Las maniobras de amasamiento tienen un efecto drenante (fig. 32.5).



**Figura 32.5.** Amasamiento

#### 6. CALOR HÚMEDO

Objetivo:

- Garantizar una mejor circulación de la zona a la vez que relaja y elasticar la zona donde se realizó el tratamiento manual.

Se realiza mediante:

- Bolsas, toallas o Hydrocollator calientes, que se colocarán sobre la zona tratada (fig. 32.6).