

CONTRACTURA MUSCULAR

Como su propio nombre indica, la contractura muscular es una contracción del músculo; el carácter lesivo radica en la continuidad de esta contracción de forma sostenida en el tiempo. Obviamente esta contracción permanente es involuntaria, quedando de esta forma la musculatura en constante tensión. Un músculo se contrae y se distiende, pero en algunos casos, una zona del vasto muscular no se relaja, y sigue contraída. Esta zona se mantiene dura e hinchada, de ahí que el paciente note un abultamiento al tacto, vulgarmente llamado 'nudo'.

Una contractura no es una lesión grave, pero si molesta y que nos puede impedir realizar determinados gestos con normalidad y sin dolor, por lo que conviene saber identificarlas, diferenciarlas de otros problemas, seguir unas sencillas pautas para minimizar sus efectos y ponerse en manos de un especialista en fisioterapia si queremos acortar los tiempos de recuperación, que, en condiciones normales, pueden oscilar entre una y dos semanas dependiendo de la gravedad de la misma.

Tipos de contracturas musculares

Dentro de las contracturas musculares se puede distinguir entre las originadas durante el esfuerzo físico o las que aparecen con posterioridad a este, y las residuales, que acompañan a otra lesión.

Durante un esfuerzo. Al realizar cualquier ejercicio físico el organismo metaboliza sustancias activas para producir el movimiento. Este proceso origina que esas sustancias activas se transformen en sustancias de desecho o inactivas, los metabolitos. Cuando el esfuerzo es elevado, ya sea por la dureza del ejercicio, o por la falta de entrenamiento, el organismo es incapaz de depurar estos metabolitos a través del torrente sanguíneo, que se acumulan y generar dolor e inflamación.

Posterior al esfuerzo. En este caso, la lesión aparece por la incapacidad del músculo de volver a su estado de reposo. En ocasiones, después de un ejercicio intenso en el que el músculo ha sido sometido a una gran carga de trabajo, este se ve incapaz de retomar su estado natural de relajación por la fatiga acumulada.

Residuales. Tras una lesión grave (una rotura de fibras, una fractura, un esguince, un fuerte traumatismo), la musculatura adyacente a la zona lesionada tiende a contraerse como mecanismo de protección. Esta contracción con fines protectores, hace que una vez subsanada la lesión principal, esa musculatura contigua quede contracturada. Es lo que se denominaría contractura residual.

Causas

No existe una franja social en la que encuadrar la lesión por contractura, ya que es un daño muscular muy común, pero sí que existen generalidades a la hora de ser proclive a esta dolencia. Se podrían enumerar los siguientes grupos de riesgo en los que la aparición de contracturas musculares suelen ser más frecuentes y las causas que las provocan:

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Personas sedentarias

Una falta de actividad física provoca la ausencia de tonicidad muscular suficiente. De esta manera, cuando una persona inactiva realiza un esfuerzo físico, su musculatura encuentra una imposibilidad de asumir ese esfuerzo, y aparecen las contracturas por sobrecarga.

Paralelamente, un exceso de actividad, o de una intensidad excesiva, pueden provocar el mismo patrón lesivo. A pesar de tener una excelente condición física, si las actividades a realizar superan las capacidades para asumirlos, nos encontramos con el mismo problema del tipo sedentario: desequilibrio entre esfuerzo y capacidad de responder a este esfuerzo.

Personas mayores

Es inherente al proceso de envejecimiento la pérdida de elasticidad en músculos y articulaciones. Esta merma en las capacidades motoras provoca que cualquier actividad diaria y cotidiana se convierta en un sobreesfuerzo, y la musculatura debilitada se contracture con mayor facilidad.

Personas con estrés

Este fenómeno cada vez cuenta con más damnificados, ya que el número de personas sometidas a fuertes situaciones de estrés crece vertiginosamente. Una situación de estas características hace que el paciente tensione de forma involuntaria y continuada sus estructuras musculares, creando así las contracturas.

Personas con trabajos predisponentes

Existen trabajos que requieren de actos potencialmente lesivos para su desarrollo. No necesariamente tienen que ser trabajos físicos o con cargas de peso, un administrativo por ejemplo, que permanece sentado durante toda su jornada laboral, puede sufrir contracturas a lo largo de la espalda si no adopta una correcta higiene postural.

Síntomas

Los síntomas más característicos y comunes de las contracturas musculares son el dolor y la limitación de movimientos. Ambos parámetros ofrecen un amplio abanico de gravedad, ya que en algunos casos las contracturas pasan de ser pequeñas molestias sin impedimento alguno a lesiones completamente invalidantes.

La sintomatología oscila en función de dos parámetros: zona afectada y extensión de la contractura. Centrándonos en el primer parámetro, encontramos por ejemplo que en regiones altas del cuerpo, como puede ser el caso de la zona cervical, las contracturas llegan a desencadenar cuadros verdaderamente agresivos como mareos, vértigos, migrañas... Un síndrome de escalenos (atrapamiento del paquete vásculo-nervioso del cuello, por inflamación o contractura del vientre muscular de los músculos escalenos) provoca sensación de pesadez del brazo, dolor profundo, o parestesia y manos frías. Un músculo piramidal que aumenta su grosor a causa de una contractura puede comprimir las estructuras adyacentes e inducir una falsa ciática.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

En cuanto al segundo parámetro, la extensión de la contractura, es evidente que una mayor dimensión de la contractura enfatizará y agravará los efectos mencionados.

Hábitos higiénico-dietéticos

La mejor forma de prevenir y evitar recaídas es:

1. Evitar gestos o movimientos repetitivos. Si la contractura muscular se produce por la contracción sostenida en el tiempo, una repetición constante de una contracción favorece la aparición de esta. Si es inevitable repetir un gesto por motivos deportivos o laborales, es conveniente realizar pequeñas rutinas de ejercicios de estiramientos y movilidad articular (de entre cinco y diez minutos) de las zonas expuestas a la lesión. Estas rutinas se repetirían de forma periódica durante toda la jornada laboral o sesión de entrenamiento, por ejemplo una rutina de cinco minutos cada dos horas de trabajo.
2. Adoptar una correcta higiene postural, ya sea en el sofá mientras se ve la televisión, en la silla de la oficina, o incluso a la hora de dormir. Una mala postura provoca contracciones forzadas de la musculatura de forma continuada; a mayor tiempo de postura incorrecta, mayor contractura se provocará. Además de adoptar posturas correctas se debe emplear material que garantice estos principios, como una silla ergonómica para el despacho o un colchón de calidad para el descanso.
3. Antes de emprender ninguna actividad física, se antoja como imprescindible un calentamiento acorde con el esfuerzo a realizar. Adquirir la temperatura muscular y la activación articular adecuada antes de un ejercicio es la mejor forma de prevenir una posible lesión.
4. Casi todos los tratamientos y mecanismos para recuperación de las contracturas expuestos en el apartado anterior son igual de válidos como elementos prevención. Los baños de contrastes, los masajes, o la aplicación de calor, son métodos que contribuyen a evitar la aparición de esta lesión.
5. Es esencial una dieta rica en vegetales, especialmente con alimentos con alto contenido en magnesio y silicio, para ayudar a mantener los músculos y los tendones en buen estado. Los más destacados serían la lechuga, los espárragos, las espinacas y el perejil.

Tratamiento

Debido al carácter leve de este tipo de dolencias, el tratamiento de una contractura muscular se basa en seguir unas sencillas pautas, gracias a las cuales se pueden minimizar e incluso eliminar sus efectos sin necesidad de grandes rehabilitaciones.

1. En primer lugar, se debe aplicar la propia lógica: alejarse del mecanismo lesional. Si un ejercicio o la repetición de un gesto crea una contractura, se

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- deben evitar estos ejercicios o gestos. El reposo, en muchas ocasiones, es el mejor método de curación.
2. Un tratamiento muy válido en los primeros estadios de la contractura, es la aplicación de calor seco en la zona afectada, como por ejemplo el uso de almohadas eléctricas. El calor es un potente vasodilatador y contribuirá a la depuración sanguínea del segmento muscular, además de provocar una sensación inmediata de alivio por su efecto analgésico y relajante.
 3. Los baños de contraste son otra forma de paliar los efectos dolorosos de las contracturas. Esta técnica se basa en el uso alterno del agua fría y el agua caliente, provocando reacciones sucesivas de vasoconstricción y vasodilatación, estimulando así la circulación en la extremidad tratada.
 4. El uso de la farmacología es un tratamiento más agresivo, más químico, pero con unos resultados óptimos. Cualquier antiinflamatorio, ya sea de ingesta oral o de aplicación cutánea, ayudará a la recuperación de la zona dañada.
 5. Los masajes. El método más eficaz y natural de todos los expuestos anteriormente. No existe mejor remedio ante una contractura que ponerse en manos de un profesional de las terapias manuales para erradicar la dolencia.

Las contracturas no responden a un patrón estándar en cuanto a tiempos de recuperación se refiere, al ser una cuestión de sobrecarga no se puede discernir cuánto tiempo lleva cargándose esa zona. Pero se puede establecer de forma genérica que una contractura ya fijada puede suponer un trabajo de dos o tres sesiones de fisioterapia, con sus días de reposo intermedio y una vuelta a la movilidad de forma progresiva. Esto puede suponer entre una y dos semanas desde que se trata la contractura hasta que se elimina por completo y el paciente puede volver a su rutina habitual con total garantía.

Complementos alimenticios

Mag3 (Nutrinat Evolution): El magnesio es un mineral muy importante en numerosos procesos metabólicos y en la construcción de nuevos tejidos musculares así como para la transmisión del impulso nervioso y la producción de energía. Favorece la absorción del calcio, es esencial para el funcionamiento normal de los músculos ya que es necesario para la contracción muscular. Actúa relajando los músculos después de que el calcio estimule su contracción y mantiene la estructura ósea.

Cúrcuma Cursol Plus (Nutrinat Evolution): Complemento alimenticio a base de cúrcuma de óptima biodisponibilidad y rápida absorción (Cursol™), con potente acción analgésica y antiinflamatoria.

Inflam Care® (Nutrinat Evolution): Complemento alimenticio formulado con MSM, enzimas proteolíticas y cúrcuma que ayudan a modular la inflamación.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Alfalfa (HealthAid): A veces los calambres se deben a un déficit de nutrientes que hace que el músculo no trabaje bien. La alfalfa es una planta muy completa con proteínas, vitaminas y minerales que ayudan al correcto funcionamiento muscular.

Bromelina 500 mg (HealthAid): Enzima proteolítica antiinflamatoria.

Harpagofito (*Harpagophytum procumbens*) 650 mg (HealthAid): Ejerce una actividad antiinflamatoria y analgésica.

MSM 1.000 mg (HealthAid): El MSM (metilsulfonilmetano) se utiliza fundamentalmente para revertir el dolor muscular y articular. Actúa deteniendo los impulsos dolorosos antes de que lleguen al cerebro, es decir, actuando como analgésico/antiinflamatorio.

Cartílago de tiburón (MGD): el cartílago de tiburón favorece la inhibición sobre los mediadores del proceso inflamatorio y por tanto, reducen la inflamación además de activar el sistema inmunológico. Esto es fundamental a nivel de lesiones o alteraciones musculares y articulares.

Vitaminas B99 (Nutrinat Evolution), principalmente la B12; es la vitamina antiinflamatoria del sistema nervioso. Es antineurálgica.

Si el problema es circulatorio, se le puede recomendar **Circu Optim® (Nutrinat Evolution)**, que favorece el retorno venoso y mejora la elasticidad y tonicidad venosa.