

¿CÓMO REHABILITAR UNA LESIÓN MUSCULAR?

EASY



[@EASY_FISIOTERAPIA](#)



¿CÓMO REHABILITAR UNA LESIÓN MUSCULAR?

La rehabilitación de una lesión muscular es como un puzzle que consta de 4 piezas las cuales debes encajar a la perfección.

Responden a las siglas G,B,M,C.

*Acude a nuestro **post***

SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

GESTIÓN DE FUERZAS EN UNA LESIÓN MUSCULAR

Una lesión muscular no se puede recuperar sin la correcta gestión en la aplicación del tipo y cantidad de fuerzas según la fase del proceso de curación.

Las fibras musculares necesitan de ese estímulo mecánico para orientar la dirección en la que se crea la cicatriz que ocupará el espacio que esté roto.

INTRODUCCIÓN DE EJERCICIOS EN UNA LESIÓN MUSCULAR

La clave está en saber qué tipo de contracción introducir y cómo hacerlo según cada individuo y fase del proceso.

- Tienes que conocer el dolor de tu paciente para no sobrepasarlo nunca al pautar ejercicios, sobre todo en fases tempranas.
- Al mismo tiempo, necesitas conocer los procesos fisiológicos subyacentes para tener una visión global de lo que debe suceder a nivel biológico y así crear el contexto óptimo para la recuperación.

Si estás interesado en saberlo todo: [Aprende el ABC para tratar lesiones musculares.](#)

SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE [EMAIL](#).

GESTIÓN DE FUERZAS EN UNA LESIÓN MÚSCULAR

EJERCICIOS ORDENADOS POR DIFICULTAD

La gestión de fuerzas lo que nos viene a decir es que iremos incluyendo ejercicios de menor a mayor dificultad de manera paulatina respetando el dolor y contexto de nuestro paciente.

De menor a mayor dificultad:

- **Ejercicio aeróbico:** Promueve la absorción de los metabolitos de desecho producidos en la rotura. Por ejemplo: Bici estática
- **Ejercicios concéntricos en rango corto:** Son ejercicios en los que el músculo se acorta para vencer una resistencia, pero en un rango reducido de movimiento.
- **Ejercicios concéntricos en rango de movimiento completo:** Estos ejercicios implican una contracción concéntrica donde el músculo se acorta a lo largo de toda la amplitud del movimiento articular disponible.
- **Ejercicios excéntricos:** La contracción pasa a estar durante la fase de estiramiento de las miofibrillas.
- **Ejercicios globales adaptados a las demandas de la actividad a realizar:** Son ejercicios que simulan los patrones de movimiento que se realizan en una actividad específica. Ideales de cara a fases finales donde estemos enfocando ya el “Return to Play”.

SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE [EMAIL](#).

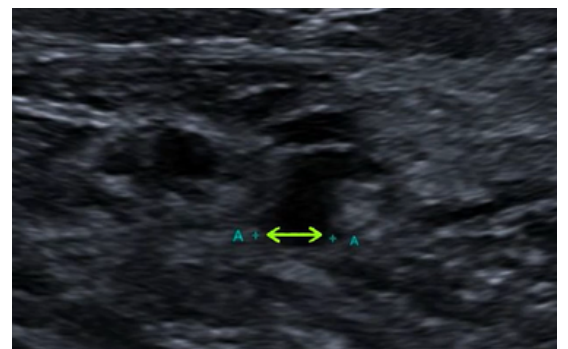
LESIÓN MUSCULAR. BIOMECÁNICA

Es obligatorio conocer la biomecánica analítica y funcional del miembro afectado.

Conocer cómo es el movimiento en el espacio de un segmento con respecto a otros y de todos ellos en conjunto nos dará información sobre la aplicación de fuerzas y cómo progresar.

ASPECTOS BIOMECÁNICOS A TENER EN CUENTA EN UNA LESIÓN MUSCULAR

- **Análisis del movimiento y carga muscular:** Evaluar cómo se producen los movimientos, las cargas, y las demandas específicas en la zona afectada.
- **Distribución de las fuerzas y compensaciones:** La lesión puede haber alterado el equilibrio entre grupos musculares, generando compensaciones en otras zonas.
- **Tensión y elasticidad muscular:** La elasticidad del tejido muscular es crucial. Después de una lesión, el músculo pierde parte de su capacidad elástica y contráctil.



SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE [EMAIL](#).

LESIÓN MUSCULAR. BIOMECÁNICA

ASPECTOS BIOMECÁNICOS A TENER EN CUENTA EN UNA LESIÓN MUSCULAR

- **Control neuromuscular y estabilidad articular:** La coordinación entre el sistema nervioso y el músculo se ve afectada. La reeducación del control neuromuscular es clave para estabilizar las articulaciones y evitar patrones de movimiento ineficientes.
- **Propiocepción y equilibrio:** Las lesiones musculares pueden reducir la propiocepción (la capacidad de percibir la posición y el movimiento del cuerpo), lo cual afecta el equilibrio y la seguridad en los movimientos.

Trabajar con ejercicios centrados de manera específica en esta tarea ayuda a recuperar el control postural que en muchas ocasiones se altera.

MONOCINEMÁTICA

La **monocinemática** (también conocida como monocinética) se refiere al análisis del movimiento en un solo plano o a lo largo de un solo eje, evaluando cómo se genera y controla el movimiento de una estructura específica en una dirección o articulación sin involucrar movimientos complejos en múltiples planos.

Es decir, evalúa el movimiento de una estructura de forma aislada.

Esto es debes conocerlo porque te permite respetar de forma más certera las líneas de estrés, aquellas que están regenerándose.

SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE [EMAIL](#).

MONOCINEMÁTICA

IMPORTANCIA DE LA MONOCINEMÁTICA EN UNA LESIÓN MUSCULAR

- **Aislamiento y control del movimiento:** En el contexto de una lesión muscular, el análisis monocinético permite trabajar en un rango específico y en un solo plano, facilitando el control sobre el músculo lesionado sin sobrecargar otras áreas.
- **Rehabilitación segura:** Al trabajar en un plano único, se reduce el riesgo de movimientos compensatorios que puedan poner en peligro la estructura lesionada. Esto permite una recuperación más segura en las etapas iniciales, minimizando el riesgo de re-lesión.
- **Fortalecimiento específico:** La monocinética facilita el fortalecimiento focalizado, ayudando a recuperar la capacidad de contracción y la funcionalidad del músculo afectado antes de reintegrarse en movimientos más complejos o multiplanares.
- **Estabilidad y control neuromuscular:** Trabajar en un solo plano ayuda a reeducar la función neuromuscular de manera progresiva, restaurando la coordinación y estabilidad necesarias antes de avanzar a fases de mayor complejidad.

Usar la monocinética en rehabilitación permite restaurar la función del músculo lesionado de manera progresiva y controlada, estableciendo una base sólida antes de reintroducir movimientos más complejos y funcionales.

SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE [EMAIL](#).

CARGA TEMPRANA

El principal problema en las lesiones musculares es que al principio somos demasiado conservadores y al final queremos ser demasiado agresivos porque vemos “que no llegamos”.

Conocer los tiempos biológicos, el nivel de afectación y cómo este afecta además de la biomecánica y cinemática del segmento en cuestión, será necesario para no tener problemas en cuanto a la gestión de cargas.

La carga es necesaria desde prácticamente el día 1 de la lesión, pero bajo una premisa:

No seas muy conservador al principio ni corras llegando al final, todo tiene su ritmo y ese ritmo es el biológico.



SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE [EMAIL](#).

CONCLUSIÓN

En resumen, el pronóstico de una lesión muscular depende principalmente del tipo de tejido afectado (muscular, aponeurótico, o tendinoso), siendo las lesiones tendinosas las que requieren más tiempo de recuperación.

El nivel de la lesión (proximal o distal) puede tener implicaciones, pero no es tan importante como qué **tipo de matriz extracelular** se ha visto afectada.



PINCHA EN LA IMAGEN O [AQUÍ](#) PARA ACCEDER AL VÍDEO DE ESTA SEMANA