

Terapia Manual

Osteopatía

Modalidades terapéuticas que, teniendo en cuenta al cuerpo como un todo relacionado entre sí, buscan el origen de cualquier problema en nuestro organismo y utilizan técnicas muy específicas con el fin de devolver la salud y equilibrio dinámico u homeostasis al cuerpo.

La osteopatía: definición

"La osteopatía es un sistema de medicina que hace hincapié en la teoría de que el cuerpo puede llevar a cabo su propia curación, dadas las relaciones estructurales normales, las condiciones ambientales y la nutrición adecuadas. Se diferencia de la alopatía principalmente en su mayor atención a la mecánica corporal y métodos manipulativos para el diagnóstico y el tratamiento". Organización Mundial de la salud (OMS).

Historia

Fue desarrollada por el americano Dr. Andrew Taylor Still (1828-1917), quien entiende por salud el juego de conjunto armonioso entre cuerpo, alma y espíritu. En este contexto, los factores del entorno y vitales influyen sobre el estado de la persona en la unidad formada por cuerpo-mente-alma. Entre los factores de vida destacan, entre otros, la alimentación, el ejercicio, el agua, el aire, el sol, el ritmo vigilia-sueño, la relación entre actividad y descanso.

Cuando las diferentes estructuras del cuerpo se encuentran en un estado óptimo, colaborando armoniosamente a nivel fascial, biomecánico, muscular, nervioso, circulatorio y endocrino, el resultado es la salud. Según Still, la salud constituye el "estado positivo", que significa más que simplemente la ausencia de enfermedad (Torsten Lien, 2010).

Principios de la Osteopatía

1. El cuerpo es una unidad
2. El cuerpo dispone de fuerzas de autorregulación y autocuración
3. La estructura y la función del organismo se influyen mutuamente

Si la capacidad de adaptación y autorregulación se pierde, puede aparecer la enfermedad. Entonces, el tratamiento manual osteopático se aplicará, basándose en los principios anteriores.

La indicación de un tratamiento osteopático se basa en la presencia de una disfunción clínicamente significativa sin presencia de contraindicaciones.

La Terapia de Inducción Miofascial o MIT®

Definición de fascia

La fascia es considerada como una estructura neurosensible que forma una compleja red funcional de interconexión e integración de la dinámica corporal (Stecco et al. 2007). Existen diversas opiniones sobre qué es lo que podemos definir como fascia (Langevin, 20016, Langevin & Huijing, 2009, Schleip, Jäger & Kinler, 2012, Swanson, 2013, Stecco, 2014). Se sugiere el empleo de la expresión sistema fascial.

Este sistema reúne diversos tipos de células con diferentes actividades (de una manera parecida como, por ejemplo, la del sistema cardiovascular o del sistema nervioso), y se relaciona con otros sistemas corporales a través de una ininterrumpida e inervada estructura de estabilidad funcional conformada por la tridimensional matriz colagenosa (Kumka & Bonar, 2012, Pilat, 2014).

Este planteamiento facilita relacionar entre sí los hallazgos científicos y clínicos y a su vez ofrece una distinta y más amplia perspectiva para el análisis de la mecánica y patomecánica corporal.

El sistema fascial representa una compleja arquitectura comunicacional (Kapandji, 2012), que asegura una amplia información mecano-receptiva, no solamente a través de su distribución topográfica, sino principalmente por los patrones de interrelación con otras estructuras del cuerpo (Lancerotto et al. 2011), especialmente los músculos.

La **Terapia de Inducción Miofascial® o MIT®** es un concepto terapéutico, perteneciente a la Terapia Manual, dirigido al restablecimiento funcional del alterado sistema fascial. La MIT® es un proceso de evaluación y tratamiento en el cual el terapeuta, transfiere una ligera fuerza (tracción y/o compresión) al tejido diana, facilitando la recuperación de la calidad del sistema fascial.

El término "inducción" está relacionado con la facilitación del movimiento en vez de un estiramiento pasivo del sistema fascial. El resultado es una reacción recíproca del cuerpo que implica la reacción bioquímica y metabólica de la señalización, y finalmente, las respuestas fisiológicas.

Este proceso pretende remodelar la calidad de la matriz extracelular del tejido conectivo para facilitar y optimizar la transferencia de información hacia y dentro del sistema fascial (Chiquet, 2003; Wheeler, 2004).

Es un proceso concentrado, controlado por el sistema nervioso central, en el cual el terapeuta actúa como facilitador. La acción terapéutica se concentra en la provisión de recursos para el ajuste del equilibrio homeostático óptimo.

El objetivo final no es el establecimiento de jerarquías estables sino de facilitación de una adaptación óptima a las demandas del entorno (Pilat, 2014). El resultado (cambio en la imagen corporal, mejoras en las habilidades funcionales) debería ser evaluado y valorado no solo por el terapeuta sino también por el paciente. La Inducción Miofascial aspira ser un tratamiento que se concentra en el paciente (Pilat, 2015).

Referencia:

<https://www.tupimek.com>

Terapia Craneosacral (TCS)

Concepto terapéutico perteneciente a la terapia manual, suave y profunda, que se basa en la existencia de una pulsación rítmica sutil que emerge en los tejidos y fluidos del núcleo del cuerpo, el Impulso Rítmico Craneal.

Este ritmo puede ser percibido como un movimiento respiratorio sutil en todas las estructuras que componen el Sistema Craneosacral (encéfalo, médula espinal, líquido cefalorraquídeo, meninges, huesos craneales, pelvis y sacro), y se transmite a todos los órganos y tejidos corporales.

El Sistema Cráneo Sacral tiene la función vital de mantener el medio en el que funciona el Sistema Nervioso Central. Dado que el cerebro y la médula espinal están dentro del Sistema Nervioso Central, el Sistema Cráneo Sacral posee una marcada influencia sobre gran variedad de funciones corporales.

Beneficios de la Terapia Cráneo Sacral

Esta terapia ha demostrado aliviar, tanto en niños como en adultos, una amplia gama de trastornos como:

- Disfunciones congénitas
- Trastornos de la succión y respiración en bebés
- Lesiones del sistema nervioso central, medulares y pares craneales
- Dolores craneofaciales y migrañas
- Fatiga y Estrés
- Incoordinación motora
- Dolores crónicos de cuello y espalda
- Escoliosis, discopatías, hernia de disco
- Bruxismo y disfunciones de la articulación temporomandibular (ATM)
- Trastornos de aprendizaje
- Estrés post-traumático y emocional
- Autismo y trastornos de la conducta
- Se recomienda como tratamiento preventivo ya que mejora el sistema inmunológico y aporta mayor energía, calidad de sueño y equilibrio físico y mental.

¿Cómo funciona?

Con un contacto ligero un terapeuta entrenado puede percibir las pulsaciones del Sistema Cráneo Sacral transmitidas a todo el cuerpo a través del Sistema Fascial. Como cada órgano, cada músculo, cada vaso, etc, está envuelto por fascia, una restricción en la misma puede alterar la estructura y su función. El trabajo terapéutico consiste en ayudar al paciente a restablecer el flujo normal de movimiento mediante la atenuación o desaparición de las resistencias presentes en los tejidos en disfunción.

Historia

En los años 70, la TCS fue acuñada, desarrollada y estructurada por el médico osteópata Dr. John E. Upledger, a partir de sus hallazgos, y en base a los descubrimientos del Dr. Sutherland, padre de la Osteopatía Craneal.

Referencias:

<http://upledgerinstitute.es>

Los Desórdenes Craneocervicomandibulares y la ATM

¿Tienes molestias al bostezar o comer una manzana?

¿Escuchas ruidos o chasquidos cuando abres o cierras la boca?

¿Tienes dolor de cabeza, cuello o espalda?

¿Notas los dientes sensibles o desgastados?

¿Tienes tus encías inflamadas, sensibles o sangrantes?

¿Te molesta abrir o cerrar la boca completamente?

¿Se te queda la mandíbula bloqueada fija o fuera de su sitio?

¿Has recibido algún golpe en la cabeza, el cuello o la mandíbula?

¿Eres una persona nerviosa o recibes muchas presiones en el trabajo o en casa?

Cuantas más veces hayas respondido sí, más probable es que padezcas una disfunción craneocervicomandibular.

Los Desórdenes Cráneo Cérvico Mandibulares (DCCM) son un conjunto de alteraciones que cursan con signos y síntomas en el área de la Articulación Temporomandibular (ATM) y estructuras orales (músculos, dientes, encías), así como dolor referido en oído, mandíbula, cabeza, cuello y espalda.

Los principales factores relacionados son:

- La hiperlaxitud o hipermovilidad articular (un excesivo rango de movilidad), los traumatismos, hábitos (morderse las uñas, los labios, ...), el bruxismo, el apretamiento dentario, las maloclusiones severas...
- El estrés no ha sido relacionado con la aparición de la DCCM, pero lo está con el empeoramiento de los síntomas.
- Las enfermedades que afectan a las articulaciones, como la artrosis o la artritis, o las enfermedades que aumentan la frecuencia de movimientos mandibulares.

El diagnóstico se realiza mediante una historia clínica muy completa y una exploración exhaustiva. En determinados casos, se valorará a través de Rx panorámica y RMN dinámica.

Una gran parte de la población presenta signos y síntomas, aunque sólo un porcentaje precisa tratamiento. Sin embargo, una vez instaurada una DCCM, el tratamiento es más complicado cuanto más crónico es el trastorno, por lo que es aconsejable que acudas a un especialista en cuanto notes los primeros síntomas.

CADA CASO CONCRETO PRECISA UN TRATAMIENTO ESPECÍFICO:

Autocuidados, fisioterapia, reeducación postural, férula de descarga, ajuste oclusal, psicoterapia, relajación, orientación nutricional y deportiva, cirugía artroscópica... o combinaciones de todos ellos.

<https://clinicamunozblanco.es>

Terapia Thai Yoga

La Terapia Thai Yoga convierte el masaje profundo y los suaves movimientos de yoga en un profundo sistema de curación. Facilitará que estés profundamente nutrido, relajado y lleno de energía.

Beneficios

Según la medicina Ayurvédica, hay una extensa red de líneas de energía en todo el cuerpo. La Terapia Thai Yoga libera la tensión mediante el masaje y estiramiento de esta red de líneas de energía. Al permitir que la energía fluya más libremente, el masaje trabaja para aliviar condiciones como lumbalgia, artritis, dolores de cabeza, dificultades digestivas, problemas menstruales y condiciones relacionadas con el estrés.

Promover este libre flujo de la energía también restablece el equilibrio y crea un profundo estado de relajación y bienestar para el paciente y el profesional.

Historia

El origen se remonta a la difusión del budismo en la India hace 2.500 años. El padre fundador del Masaje Tradicional Tailandés, Jivaka Kumarbhaccha, fue un famoso Yogui y un médico en la antigua tradición de la medicina Ayurveda (que es una ciencia que recrea el equilibrio en la vida). De todas las personas famosas que Jivaka asistió, el más distinguido fue Buda. Como tal, este antiguo masaje se extendió a Tailandia con el paso del budismo en todo el continente asiático.

El Masaje Tradicional Tailandés se ha desarrollado durante milenios en el entorno de los templos budistas. Floreció como un medio para compartir los beneficios de la meditación y la compasión en una forma física.

¿Cómo funciona?

La práctica del masaje se entendía como una manera física de dar Metta, palabra que en Pali (y tailandés) es utilizado en el budismo Theravada para designar 'bondad' o 'amor compasivo'. Un buen profesional realiza este arte en un estado o presencia meditativos. Hay una gran diferencia entre un masaje realizado en un estado meditativo y un masaje hecho como un trabajo. Sólo un profesional que trabaja en un estado meditativo puede desarrollar una intuición para el flujo de energía en el cuerpo y las líneas de Prana.

Contrariamente al masaje de estilo occidental, el Masaje Tradicional Tailandés no funciona principalmente con el cuerpo físico sino con el cuerpo energético. El amasamiento de los músculos, que domina en el masaje de estilo occidental, está ausente en el masaje tailandés: los puntos de energía son presionados o una presión general se utiliza en su lugar. Hay muchos estiramientos y ejercicios involucrados que bien podrían describirse como 'Hatha Yoga asistido' o 'Yoga físico asistido'. En lugar de usar 'masaje tailandés', sería buena idea que lo llamáramos 'Masaje Yoga' ya que eso es lo que este arte es esencialmente. (Asokananda®).

Referencias:

<http://Thai-Yoga-Massage.org>

Manual therapy

Osteopathy

Therapeutic modalities which, considering the body as a unity, search for the source of any problem in our body and use very specific techniques to restore health and homeostasis/dynamic equilibrium.

Osteopathy: definition

"Osteopathy is a system of medicine that emphasizes the theory that the body can make its own remedies, given normal structural relationships, environmental conditions, and nutrition. It differs from allopathy primarily in its greater attention to body mechanics and manipulative methods in diagnosis and therapy." _World Health Organization (WHO)_

History

It was developed by the American Dr. Andrew Taylor Still (1828-1917), who defined health as the harmonious combination of body, soul, and spirit. In this context, the environment and vital factors influence the status of the person and its unity formed by body-mind-soul. Life factors include, among others, food, exercise, water, air, sun, the sleep-wake rhythm, the relationship between activity and relaxation.

When the different structures of the body are in an optimal state, working harmoniously at fascial, biomechanical, muscular, nervous, circulatory, and endocrine level, the result is health. Still described health as the 'positive state', which means more than simply the absence of disease (Torsten Lien, 2010).

Principles of osteopathy

1. the body as a unity
2. the body has self-regulation and self-healing abilities
3. the structure and function of the organism are influence each other

If the capacity of adaptation and self-regulation is lost, disease may appear. Then, the osteopathic manual treatment shall be applied, based on the above principles.

The indication of an osteopathic treatment is based on the presence of a clinically significant dysfunction in the absence of any contraindications.

Myofascial Induction Therapy®

Fascia definition

Fascia is considered a neuro sensitive structure that forms a complex functional network of interconnection and integration of body dynamics (Stecco et al. 2007). There are different opinions about what we can define as fascia (Langevin, 20016, Langevin & Huijing, 2009, Schleip, Jäger & Kinler, 2012, Swanson, 2013, Stecco, 2014). The use of the expression fascial system is suggested.

This system brings together different types of cells with different activities (in a similar way as, for example, the cardiovascular system or nervous system), and is related to other body systems through an uninterrupted and innervated structure of functional stability formed by the three-dimensional collagenous matrix (Kumka & Bonar, 2012, Pilat, 2014).

This approach makes it easier to relate scientific and clinical findings and in turn offers a different and broader perspective for the analysis of body mechanics and pathomechanics.

The system represents a complex communication architecture (Kapandji, 2012) which ensures extensive mechano-receptive information, not only through its topographic distribution, but mainly due to the patterns of interrelation with other body structures (Lancerotto et al. 2011), especially the muscles.

The Foundation of Osteopathic Research and Clinical Endorsement (FORCE) group has recently written several articles, highlighting new concepts to understand the concept of the fascia better:

"The fascia is any tissue that contains features capable of responding to mechanical stimuli. The fascial continuum is the result of the evolution of the perfect synergy among different tissues, liquids, and solids, capable of supporting, dividing, penetrating, feeding, and connecting all the districts of the body: epidermis, dermis, fat, blood, lymph, blood and lymphatic vessels, tissue covering the nervous filaments (endoneurium, perineurium, epineurium), voluntary striated muscle fibers and the tissue covering and permeating it (epimysium, perimysium, endomysium), ligaments, tendons, aponeurosis, cartilage, bones, meninges, involuntary striated musculature and involuntary smooth muscle (all viscera derived from the mesoderm), visceral ligaments, epiploon (small and large), peritoneum, and tongue. The continuum constantly transmits and receives mechano-metabolic information that can influence the shape and function of the entire body."

Bordoni B, Mahabadi N, Varacallo M. Anatomy, Fascia. 2022 Jul 18. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan-. PMID: 29630284.

Myofascial Induction Therapy® or MIT® is a therapeutic concept belonging to Manual Therapy aimed at the functional restoration of the altered fascial system.

MIT® is a process of assessment and treatment procedures in which the therapist transfers a slight force (traction and/or compression) to the target tissue (Pilat, 2012; Pilat, 2019), facilitating the recovery of the quality of the fascial system.

The term "induction" is related to the facilitation of movement rather than a passive stretching of the fascial system. The result is a reciprocal reaction of the body that involves the biochemical and metabolic reaction, and finally, the physiological responses.

This process aims to reshape the quality of the extracellular matrix of the connective tissue to facilitate and optimize the transfer of information to and within the fascial system (Chiquet, 2003; Wheeler, 2004).

It is a process controlled by the central nervous system, in which the therapist acts as a facilitator (Pilat, 2019). The therapeutic action is concentrated in the provision of resources for the adjustment of the homeostatic balance. The goal is not the establishment of stable hierarchies but facilitating an optimal adaptation to the demands of the environment (Pilat, 2014).

The result (change in body image, improvements in functional skills) should be evaluated and assessed not only by the therapist but also the patient. Myofascial induction aims to be a treatment that focuses on the patient (Pilat, 2015).

Reference:

<https://tupimek.com>

Craniosacral Therapy (CST)

Soft and deep therapeutic concept, belonging to manual therapy, based on the existence of a subtle rhythmic pulse that emerges in the tissues and fluids of the core of the body, the Cranial Rhythmic Impulse.

This rhythm can be perceived as a subtle respiratory movement in all the structures that compose the Cranio-Sacral System (brain, spinal cord, meninges, cranial bones, pelvis, and sacrum), and is transmitted to all the organs and tissues in the body.

The Cranio-Sacral System has the vital role of maintaining the proper environment for the Central Nervous System. Knowing that the brain and spinal cord are parts of the Central Nervous System, the Cranio-Sacral System has a strong influence on a wide variety of functions in the body.

Benefits of Cranio-Sacral Therapy

This therapy has proven to alleviate, in children as well as adults, a range of disorders such as:

- congenital disorders
- sucking and breathing disorders in infants
- central nervous system, spinal cord, and cranial nerves injuries
- craniofacial pain and migraines
- fatigue and stress
- motor incoordination
- chronic neck and back pain
- scoliosis, herniated disc
- bruxism and Temporomandibular joint disorders (TMJ)
- learning disorders
- post-traumatic and emotional stress
- autism and behavior disorders
- Is recommended as a preventive treatment since it improves the immune system and provides greater energy, quality of sleep and physical and mental balance.

How does it work?

With a slight contact a trained therapist can feel the Pulsations of the Cranio-Sacral System transmitted to the whole body through the Fascial system. As every organ, every muscle, every artery etc. is enveloped by fascia, a restriction in it can alter the structure and its function. This therapeutic work consists in helping the patient to restore the normal flow of movement through the attenuation or disappearance of these resistances.

History

In the 1970s CST was coined, developed, and structured by the osteopathic physician Dr John E. Upledger, from his findings, and based on the discoveries of Dr. Sutherland, father of Cranial Osteopathy.

Reference:

<http://upledgerinstitute.es>

Craniocervicomandibular Disorders_CCMD

They are a combination of disorders that present signs and symptoms in the Temporomandibular joint (TMJ) and oral structures (muscles, teeth, gums), as well as wide-spread pain in ear, jaw, head, neck, shoulders and back.

For what reasons?

The main factors related to CCMD are:

- Joint hyperlaxity or hypermobility (an excessive range of motion), trauma, parafunctional habits (biting nails, lips, ...), bruxism, teeth clenching, severe malocclusions...
- Stress has not been linked to the emergence of CCMD, but it is with the worsening of the symptoms.
- Diseases that affect the joints, arthrosis or arthritis, or diseases that increase the frequency of mandibular movements.

Diagnosis and treatment:

The diagnosis is made through a complete medical history and a thorough exploration. In certain cases, it will be assessed through orthopantomography (panoramic Rx) and dynamic NMR.

A large part of the population has signs and symptoms although only a percentage accurate treatment. However once established, treatment is more complicated the more chronic the disorder is, so it is advisable to see a specialist as soon as the first symptoms appear.

EACH CASE REQUIRES A SPECIFIC TREATMENT:

Self-care, physiotherapy, postural re-education, splint, occlusal adjustment, psychotherapy, relaxation, nutrition and sports reorientation and arthroscopic surgery... or combinations of them all.

<https://clinicamunozblanco.es>

Thai Yoga Massage

Thai Yoga Massage brings penetrating massage & gentle yoga movements into a profound healing system. It will leave you feeling deeply nourished, relaxed, and filled with energy.

Benefits

According to Ayurvedic science, there is an extensive network of energy lines running throughout the body. It is through the massaging and stretching of this network of energy lines that Thai Yoga Massage releases tension. By allowing energy to flow more freely, the massage works to alleviate problematic conditions such as lower back pain, arthritis, headaches, digestive difficulties, menstrual problems, and stress-related conditions.

Promoting this free flow of energy also works to restore balance and create a deep state of relaxation and well-being for both the client and practitioner.

History

The origins can be traced back 2,500 years to India and the spread of Buddhism. The founding father of Thai Massage, Jivaka Kumarbhaccha, was a celebrated yogi and a doctor in the ancient healing tradition of Ayurveda (which is a science that recreates harmonious living). Of all the famous people Jivaka attended to, the most distinguished was the Buddha. As such, this ancient massage spread to Thailand with the passage of Buddhism across the Asian continent.

Traditional Thai massage developed over millennia within the environment of Buddhist temples. It flourished as a way for spiritual people to share the benefits of meditation and compassion in a physical form.

How does it work?

The giving of massage was understood to be a physical application of Metta, the Pali (and Thai) word used in Theravada Buddhism to denote 'loving kindness' - and devoted masseurs still work in such a spirit today. A truly good masseur performs his art in a meditative mood. There is a world of a difference between a massage performed in a meditative state and a massage just done as a job. Only a masseur working in a meditative mood can develop an intuition for the energy flow in the body and for the Prana lines.

Contrary to Western style massage, traditional Thai massage does not primarily work with the physical body but rather with the energy body of man. The kneading of muscles, which dominates in Western style massage, is absent from Thai massage: energy points are pressed, or general pressure is used instead. There is a lot of stretching involved and many exercises might well be described as 'applied Hatha Yoga' or 'applied physical Yoga'.

Rather than using the term 'Thai massage', it wouldn't be a bad idea to call it 'Yoga massage' since that's what this art essentially is. (Asokananda®).

References:

<http://thai-yoga-massage.org>