



# ¿SABÍAS QUE..

AGOSTO 2022

Colaboradores: Cecilia Drimer

## ¿Sabías que los factores de perpetuación pueden impactar en el éxito o el fracaso del tratamiento de síndromes miofasciales?

Nos resulta muy interesante y útil tener en cuenta a los **factores de perpetuación (FP)** de los **síndromes miofasciales** al evaluar y tratar a nuestros pacientes. Consideramos que es aplicable al dolor musculoesquelético crónico en general, más allá de cuál sea la causa.

En los pacientes con dolor miofascial crónico, a menudo la atención prestada a los FP puede **marcar la diferencia** entre el **éxito** y el **fracaso** del **tratamiento**.

Según Travell, las situaciones que causan una sobrecarga muscular crónica pueden activar puntos gatillo y a continuación, perpetuarlos. Las causas más frecuentes de estrés físico o sobrecarga mecánica, que suelen ser significativas y casi siempre corregibles, son:

- las desproporciones y asimetrías esqueléticas
- el mobiliario inadecuado
- las malas posturas
- el abuso de los músculos
- la presión constrictora
- la inmovilidad prolongada



## Importancia de corregir los FP

*“La importancia clínica de corregir los FP queda ilustrada con la anécdota del hombre que pisó un agujero en la vereda y se rompió una pierna. Fue tratado y rehabilitado, pero a los dos meses volvió a pasar por el mismo lugar y se rompió nuevamente la pierna. Nadie había tapado el agujero. Entonces, si tratamos los síntomas del dolor miofascial sin tapar los agujeros, al no corregir los múltiples FP que rápidamente reactivan los puntos gatillo, el paciente está condenado a ciclos repetidos de tratamiento y recaída. En los pacientes que han sufrido de dolor miofascial durante meses o años, **el autor considera imprescindible dedicar la mayor parte de nuestro tiempo a tapar agujeros.**”*

También se pueden contemplar los FP como factores predisponentes, dado que su presencia puede hacer que los músculos sean más proclives a la activación de sus puntos gatillo. De hecho, a veces estos FP son tan importantes que su eliminación permite la inactivación espontánea de aquellos.

## Herramientas

- En la siguiente **tabla** figuran los **tres tipos de sobrecarga mecánica más frecuentes**, con algunos ejemplos, para tener en cuenta en el momento de interrogar y aconsejar a un paciente con dolor musculoesquelético crónico.
- Algunas **recomendaciones** piolas se pueden ver en **este video**.



## Tipos de sobrecarga mecánica

Trastornos estructurales	Tensiones musculares	Constricción prolongada sobre el músculo
<p><b>Dismetría de miembros inferiores</b> (puede causar la inclinación de la pelvis en la bipedestación - posición de pie-, lo que suele producir una escoliosis compensatoria mantenida por esfuerzo muscular continuado)</p>	<p><b>Por mobiliario inadaptado:</b> (p.ej. ¡los defectos comunes de las sillas!)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• falta de apoyo en la columna lumbar</li><li>• apoyabrazos bajos o altos</li><li>• respaldo demasiado hundido en su parte superior, o corto</li><li>• excesiva flexión de rodillas y caderas</li><li>• borde anterior del asiento demasiado alto</li><li>• asiento demasiado blando en el centro, lo cual aumenta la carga en la cara externa de los muslos en lugar de en los isquiones</li><li>• tamaño inadecuado</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Presión de la correa de un bolso pesado sobre el hombro o un corpiño ajustado</li><li>• el elástico apretado de una media, corbata o cinturón</li><li>• el borde anterior de un asiento, tan elevado que no permite que los pies descansen en el suelo.</li></ul>

**Por una posición antifisiológica:** al colocar un libro o el celular por debajo de la altura de los ojos, el mirarlos sostenidamente requiere la inclinación anterior mantenida de la cabeza y sobrecarga de la contracción prolongada de los músculos posteriores del cuello y superiores del dorso.

Por una **mala mecánica corporal** que ejecuta movimientos innecesariamente estresantes, por ejemplo:

- de mecánica corporal defectuosa: al inclinarse sobre el lavabo para lavarse los dientes o doblarse hacia adelante para sentarse y levantarse de la silla.
- de contracción mantenida: usar un teclado muy alto, pintar en el techo, colgar cortinas, mantenerse de pie quieto en una postura rígida, uso de zapatos de taco alto, el bruxismo.
- de inmovilidad al dormir muchas horas en una posición que coloca a los músculos en su máximo acortamiento.