



# Universidad del Sureste

## Escuela de Medicina

### VIBROTERAPIA

---

PRESENTA

Ángel José Ventura Trejo

Medicina física y de rehabilitación

Dr. Antonio de Jesús Pérez Aguilar

Comitán De Domínguez, Chiapas, 14 de diciembre de  
2020

## Aplicación de Ondas Tensas Vibrotarapia

Este tipo de terapia da a entender como la estimulación vibratoria también conocida por la estimulación neuromuscular mecánica o activación de reflexos tónicos vibratorios y ha demostrado en la actualidad una verdadera plusvalía que a nivel de fuerza y de la flexibilidad. El entrenamiento con vibraciones está basado en el mecanismo neurofisiológico de reflexo tónico vibratorio, basado en una estructura muscular y tendinosa se expone a una vibración determinada, esta produce una contracción de forma reflexiva entre todas las partes que tiene esta terapia. Son las ventajas entre ellas que sería el aumento de la fuerza lo que se hace en esto es el incremento de la fuerza máxima y la potencia de flexión. Otro sería el aumento de la amplitud articular por incremento de la flexibilidad, el aumento de la fuerza y la potencia y la potencia entre la velocidad de la extensión de piernas y también habrá un cambio hormonal entre una cosa el aumento en un 361%. GH, el aumento el 7% de los testosterona y una baja de un 32% de cortisol. El estímulo vibratorio puede ser aplicado en varias formas, de forma directa sobre el vientre muscular o sobre el tendón mediante cables que transmiten la vibración de forma localizada o mediante instrumentos vibratorios fijos a su pie o bien de forma indirecta por ejemplo Plataforma vibratoria este último es la más usada en la actualidad. Se sabe que las estructuras víbriles absorben parte de la vibración en su recorrido hasta el músculo o bien en un caso se aplican por ejemplo en los músculos más cercanos a la plataforma vibratoria resultan a elevadas en mayor medida que aquellas situadas más lejos. En forma directa no sufre ningún tipo de atenuación por lo que se aplica sobre el músculo o tendón que se pretende estimular.

En embargo, la forma indirecta presenta  
la ventaja de activar un mayor número  
de músculos. Siendo mayor momento en  
general en el empleo de plataformas vibratorias  
las frecuencias se producen por debajo de  
los 50 Hz pudiendo estimular el tensor  
más efectivo entre 25 y 45 Hz. Es  
recomendable comenzar con una frecuencia  
algunos segundos aumentando poco a poco  
constantemente por el entrenamiento.  
Los estudios realizados parecen indicar  
que amplitudes de 4 a 6 mm. garantizan la  
activación muscular predefinida en el  
uso de plataformas vibratorias.

Su uso común es en el  
entrenamiento deportivo, fitness,  
en la prevención de osteoporosis, educación  
y prevención en el deporte, fisioterapia,  
cinésiterapia con los fines de potenciación  
para mejorar la amplitud) y también  
en la fisioestética.