

Vibrotterapia

Aplicación terapéutica de vibraciones mecánicas, puede ser manual y proviene de una fuente electromecánica, accionada por pequeños motores, la vibración produce drenaje y arrastre de líquidos, hace circular mejor la sangre, la linfa y los líquidos intersticiales y favorece la expulsión de toxinas.

El mecanismo está muy relacionado con el valor de la frecuencia y la profundidad de la aplicación, relajación y tonificación neuromuscular cuando se aplica la vibración a un músculo, se produce una apertura circulatoria con arribo de oxígeno y materia prima para la contracción, a la vez que se drena la circulación venosa y linfática, se elimina todo el cúmulo de material tóxico que comparece habitualmente ante espasmos musculares sostenidos y que funciona como soporte del propio músculo. Por este efecto circulatorio y físico de una frecuencia baja sobre el miocito y la unidad motora, el resultado final es la disminución de la demanda de los músculos antagonistas.

De esta manera se facilita la ejecución del movimiento, incluso en músculos espásticos, cuando a este mismo músculo se le aplica vibración a nivel de tendón de inserción, la respuesta va a ser también una estimulación, pero en este caso del mecanismo de defensa o reflejo del músculo ante el estiramiento. Esto estimula el reflejo miostático en pacientes con lesiones de la primera neurona motora, que se traduce en aumento del tono y se facilita la ejecución de los ejercicios. Estos dos mecanismos y la adecuada ejecución de la

de la aplicación hace posible utilizar la vibroterapia en el proceso de relajación muscular y luego en su tonificación.

La vibración coadyuva a la estimulación de los mecanoreceptores musculares y cutáneos en el marco de la reprogramación del movimiento. Representa un excelente instrumento pasivo de reeducación, debido a su actuación sobre los elementos activos de la articulación músculos y sistema neuromuscular, de forma que se le reconocen efectos sensoriales perceptivos y motores, independiente de sus acciones directas en el aparato neuromuscular, hay que prestar atención a la acción subjetiva de relajación que produce la vibroterapia en el paciente. El valor terapéutico tiene valor diagnóstico y pronóstico en la respuesta del Reflejo tónico vibratorio y ante la estimulación con vibración en desórdenes específicos motores y efecto analgésico en dolores del SOMA, la vibración tiene capacidad de manejar significativamente los receptores táctiles.

INFLUENCIA DIRECTA DE LA VIBROTERRAPIA.

- Relaja las tensiones en los hombros y en los músculos dorsales.
- Alivia dolores dorsales y lumbosacros.
- Mejora la circulación de retorno, disminuye el volumen de las piernas y sensación de pesadez en estas.

~~##~~ Incluida en el calentamiento predeportivo
y en la recuperación de atletas después
de competencias.

~~##~~ Relajación de la musculatura torácica y
facilitación de liberación de secreciones
respiratorias.

~~##~~ Ayuda en el programa integral para disminuir
celulitis.

~~##~~ Ayuda a combatir el insomnio.

~~##~~ Ayuda en un plan de adelgazamiento

~~##~~ Libera tensión emocional por estrés.

MARÍA JOSÉ VILLAR CALDERÓN 5^ª A