

## Acupuntura y deporte

### Mejorar el rendimiento y la recuperación

**M**e levanto por la mañana y al salir a la calle veo gente de distintas edades y condición física realizando alguna actividad, ya sea andando, corriendo, en bici, ... Algunos realizan estiramientos en el parque y otros llevan una bolsa para ir a la piscina o al gimnasio. El deporte en las últimas décadas se ha ido introduciendo lentamente en la sociedad del bienestar como una más de nuestras necesidades. El deporte impregna la vida y no solo en la calle, sino que estamos rodeados de deporte a través de la televisión con infinidad de retransmisiones deportivas y anuncios que aparecen en multitud de actos.

Los deportistas cada vez quieren llegar más lejos y mejorar su condición física. Los entrenamientos son más exigentes y la recuperación tiene que ser cada vez más rápida para poder volver pronto a la actividad. Esto sin duda hace que sometamos al cuerpo a un estrés excesivo y se convierte en una normalidad en la práctica de la actividad física, ser tan exigentes.

La acupuntura con su manera de hacer ha llegado a la medicina del deporte con la intención de mejorar la salud de los deportistas y su calidad de vida, enseñando que a través de la medicina natural y del equilibrio energético del cuerpo se puede ayudar a mejorar el rendimiento y la recuperación.

#### El deporte ya utiliza la acupuntura

En la antigua China ya se utilizaban métodos para situaciones de cansancio excesivo y para mejorar la recuperación tanto física como psíquica. Actualmente conocidos deportistas profesionales están utilizando la acupuntura como un método más en el tratamiento de sus lesiones y de su recuperación. Este hecho está popularizando este tipo de terapia milenaria en el ámbito deportivo, factor muy positivo teniendo en cuenta que se evitan los efectos secundarios



de la medicación y no presenta contraindicaciones. Se puede utilizar como primera opción o como complemento a otras técnicas médicas. Algunos estudios avalan los beneficios de la acupuntura en el deporte, pero son sus resultados satisfactorios en la práctica clínica los que ayudan más a normalizar su uso entre los deportistas.

Es bien sabido que la acupuntura se utiliza con muy buenos resultados en patologías de dolor, ya sea de tipo crónico o agudo y en procesos inflamatorios del aparato musculoesquelético. Pero su uso dentro de la medicina deportiva goza de muy buenos resultados ayudando a potenciar el rendimiento, mejorando la recuperación tanto física como psíquica, disminuyendo el estrés, la ansiedad y el nerviosismo, facilitando la coordinación motora, y equilibrando energéticamente los órganos y los meridianos tendinomusculares que tienen relación directa con músculos y tendones.

#### Funciones energéticas importantes en el deportista

El equilibrio energético del cuerpo humano depende del buen funcionamiento de sus órganos. Nombramos aquellos que tienen mayor interés y relación con la actividad física. Así tener un buen bazo permitirá mantener una buena nutrición de los músculos, esto ayudará a realizar un buen trabajo físico y tener una buena recuperación después del esfuerzo. Para esto una buena alimentación es importante a la hora de

mantener una correcta nutrición de los músculos.

Un buen hígado ayudara a tener fuerza y resistencia en los ligamentos y tendones que permitirán soportar el estrés al que se someten en la práctica deportiva. Mantener un estado emocional relajado, sin tensión, facilita un hígado desbloqueado que permite la libre circulación de la energía por el cuerpo.

Una buena función del riñón permitirá tener huesos fuertes y energía para realizar actividad durante tiempo prolongado. Así un equilibrio correcto entre la actividad y el descanso facilita la recuperación del riñón. Todo ello, junto con el resto de órganos y tejidos hará que nuestro cuerpo este mejor preparado.

#### ¿Que tratamos con acupuntura en los deportistas?

Las personas que realizan actividad física de forma regular o algún deporte saben que su preparación y condición son importantes para el desarrollo de su actividad deportiva. Pero, paralelamente deben de saber que es fundamental prevenir y minimizar al máximo las posibles lesiones. Para ello la acupuntura, junto con otras técnicas de la medicina tradicional china, se presentan como una forma de tratamiento más en la recuperación y prevención del deportista.

Las lesiones más comunes tratadas con acupuntura en la medicina deportiva serían: lumbalgias, cervicalgias, tendinitis,

esguinces, contracturas roturas fibrilares, bursitis, tenosinovitis, fascitis, espolón, contusiones, dolor articular, artrosis, como las más destacadas. La acupuntura ayuda a relajar las tensiones tanto musculares como psíquicas favoreciendo el proceso de recuperación y regeneración del organismo.

#### Caso clínico

Un corredor de carreras de montaña se presento en mi consulta con un dolor constante en los músculos gemelos de las dos piernas. Me comentó que hacía más de tres meses que tenía estas molestias de forma permanente y que empeoraban a los pocos minutos de empezar el entrenamiento. No podía correr más de diez minutos seguidos, ya que el dolor llegaba a ser muy intenso llegando a tener una especie de rampa. Me dijo que el problema se inició después de una carrera que realizó en invierno con mucho frío y lluvia. Al principio las molestias eran solo durante el entrenamiento y soportables, pero a las pocas semanas ya no podía entrenar. Los estiramientos no le funcionaban y los baños de contraste con agua caliente y fría solo le relajaban ligeramente. Había realizado algunas sesiones de fisioterapia pero la mejora era de pocos días, volviendo el dolor. Se sentía angustiado, preocupado y nervioso. En las últimas semanas le costaba conciliar el sueño.

En el trabajo y en casa se sentía tenso empezando a tener mal humor. Las pruebas que le habían realizado eran todas negativas, lo que aún le angustiaba más, pues nadie le sabía decir que le estaba pasando. El tratamiento médico hasta el momento consistía fundamentalmente en reposo y fisioterapia. Para él era importante volver a la práctica deportiva, pues gracias a ello había conseguido dejar su antigua vida sedentaria y de fumar. Desde que practicaba deporte se sentía mejor tanto física como psicológicamente.

Como siempre en la primera sesión realizamos una completa historia clínica, teniendo en cuenta sus antecedentes personales y familiares, así como sus hábitos dietéticos y de entrenamiento. Al finalizar realizamos una minuciosa exploración física.

Su estado energético presentaba una situación de frío húmedo en el bazo, órgano que controla los músculos y un bloqueo de energía de hígado que no facilitaba que la energía y la sangre circularan libremente por el cuerpo, nutriendo músculos y tendones. En su dieta había muchos alimentos que favorecían el estancamiento de humedad lo cual no ayudaba en su recuperación por muchos masajes que le practicaran.

Iniciamos un tratamiento basado en acupuntura para desbloquear los meridianos energéticos obstruidos, acompañado de algunas pautas dietéticas para mejorar el estado de los órganos bazo e hígado.

Después de la primera sesión notó que el dolor de los gemelos había disminuido sustancialmente, pero todavía no podía correr, ya que en un intento le volvió a aparecer el dolor y las fuertes rampas. Fue a partir de la tercera sesión cuando pudo empezar a entrenar de forma suave durante media hora sin ninguna molestia. Poco a poco se fue encontrando mejor y antes de un mes ya estaba entrenando con normalidad sin ninguna molestia. Desde entonces él y otros compañeros de entrenamiento y competición confían en la acupuntura como un método más para recuperarse de los entrenamientos y prevenir las lesiones. Han aprendido que su estado energético es importante a la hora de realizar su práctica deportiva y que éste depende de muchos factores a los cuales no se presta la suficiente atención o se desconocen. La acupuntura nos ayuda a entender mucho mejor el funcionamiento del cuerpo.

JOSEP MARIA CHARLES  
FISIOTERAPEUTA Y ACUPUNTOR  
INTEGRAL, CENTRE MÈDIC I DE SALUT

## ASISTENCIA SANITARIA ESPECIALIZADA EN MEDICINA NO CONVENCIONAL

- MEDICINA NATURISTA
- MEDICINA HOMEOPÁTICA
- MEDICINA TRADICIONAL CHINA-ACUPUNTURA
- GINECOLOGÍA Y MEDICINA DE LA MUJER
- PSICOLOGÍA Y DESARROLLO PERSONAL
- OSTEOPATÍA
- FISIOTERAPIA GLOBAL ACTIVA
- QUIROMASAJE
- DRENAJE LINFÁTICO
- REFLEJOTERAPIA PODAL
- SHIATSU
- ESTÉTICA NATURAL
- SOFROLOGÍA
- ASESORAMIENTO SOCIO-FAMILIAR
- MÉTODO TOMATIS®

### TRATAMIENTOS CON FANGO SULPHATHERM

#### ACUPUNTURA

##### Dispensario de prácticas clínicas

Además de la consulta habitual, nuestros profesionales acupuntores colaboran con el Máster de Acupuntura de la Escola Universitària d'Infermeria de Sant Joan de Déu, atendiendo 4 días a la semana con los alumnos del tercer curso y con tarifas reducidas para pacientes. Las personas interesadas pueden informarse en la secretaría del centro.

Emma Albià  
(Médica Acupuntora)

Josep M<sup>a</sup> Charles  
(Fisioterapeuta Acupuntor)

Creu Forés  
(Médica Acupuntora)



#### PARA AMPLIAR INFORMACIÓN:

www.integralcentremedic.com  
Teléfono: 934 677 420  
C/ Diputación, 321, 1º 1º. 08009 Barcelona  
info@integralcentremedic.com