

# Efectividad de la liberación miofascial como una técnica manual para el tratamiento del dolor crónico lumbar: Revisión bibliográfica

Caamal Castro Leslie Grisell  
Facultad de Ciencias de la Salud  
Licenciatura en Terapia Física y Rehabilitación  
Universidad de Montemorelos

**Antecedentes:** La OMS ha clasificado los dolores de espalda, específicamente los dolores lumbares, como una causa para vivir con discapacidad durante años. El dolor lumbar crónico ha sido tratado en distintas ocasiones con terapias manuales, y se ha encontrado una evidencia alta de que el dolor crónico disminuye con la terapia manual, ya que en la mayoría de los estudios realizados tienen resultados positivos. **Objetivo:** Dar a conocer la importancia de las terapias manuales en el área de la salud, sobre todo como un método para reducir el dolor. Todo esto con un enfoque hacia la liberación miofascial como herramienta para dicho objetivo. **Material y métodos:** Se buscaron 19 artículos en diferentes plataformas como lo son EBSCO y Google Académico. Los artículos debían cumplir los parámetros de inclusión y exclusión, al igual que hacer mención al tema principal, liberación miofascial. **Conclusión:** Los artículos analizados han demostrado que la técnica de liberación miofascial es un efectivo tratamiento ante el dolor. Además, su efecto no solo se ve reflejado en reducción del dolor, sino también en flexibilidad, disminución de puntos gatillos, aumento en rango de movilidad y factores posturales.

*Keywords:* Dolor crónico lumbar, liberación miofascial, autoliberación miofascial

## Introducción

Actualmente los problemas posturales en la juventud han aumentado con más rapidez y frecuencia que en otros años según un estudio realizado por la EFACIM Editorial de la Facultad de Ciencias Médicas. Al igual, mencionan que la postura es un resultado de un segmento del cuerpo y las fuerzas musculares antigravitatorias, se puede decir que la alteración osteomioarticular determina la mala postura.<sup>1</sup>

El dolor tiene diferentes clasificaciones, una de las clasificaciones es de acuerdo con el tiempo de persistencia y se distingue entre dolor agudo y crónico. Y aunque la temporalidad de un dolor no depende de qué tan frecuente lo tengamos, sino cuánto tiempo nos afecta en nuestra vida diaria, el dolor se hace crónico cuando persiste más allá del tiempo en que la enfermedad lo genera.<sup>2</sup>

Hay una amplia gama de intervenciones en fisioterapia para el estrés físico, en particular, la liberación miofascial es un buen método que puede mitigar el daño causado por el estrés físico con la estimulación mecánica de carga baja. Esta técnica realizada por el terapeuta induce a la recuperación en el área del músculo dañado y reduce la inflamación y el edema. Esta técnica tiene como propósito estirar la fascia y facilitar cambios histológicos en la longitud para aliviar síntomas como el dolor y algunas restricciones.<sup>3</sup>

## Antecedentes

En el año 2017, el IMSS Instituto Mexicano del Seguro Social, realizó una investigación en donde se encontró que los hombres padecían dolores en espalda más que las mujeres, esto se debía al tipo de actividades que realizaban, ya sea cargar objetos pesados, mala postura, deportes, entre otras.<sup>4</sup> Actualmente la OMS Organización Mundial de la Salud confirma que no solo los hombres se ven afectados por dolores en la espalda, las mujeres también forman parte del grupo. La OMS ha clasificado los dolores de espalda, específicamente los dolores lumbares, como una causa para vivir con discapacidad durante años.<sup>5</sup>

El dolor lumbar crónico ha sido tratado en distintas ocasiones con terapias manuales, y se ha encontrado una evidencia alta de que el dolor crónico disminuye con la terapia manual, ya que en la mayoría de los estudios realizados tienen resultados positivos.<sup>6</sup>

En un estudio realizado por la universidad de Norbert Wiener, Lima, Perú, se encontró que los pacientes con dolores lumbares deben ser tratados con técnicas manuales, ya que proporcionan un mejor resultado ante el dolor. Específicamente se encontró que los pacientes tratados con la técnica de liberación miofascial reducen 53,3 % de su dolor y el 29,7 % en su discapacidad funcional.<sup>7</sup>

Los cirujanos dentistas son de las poblaciones que más padecen trastornos músculo-esqueléticos, sobresalen molestias en cuello, región dorsal o lumbar, manos y muñecas.<sup>8</sup> El

factor más influyente ante esta situación es el postural.

Los principales factores que influyen en la postura de los odontólogos han sido: silla sin respaldo y la altura regulable de esta. El dolor se presenta al momento de ejercer funciones laborales. Al momento de hablar sobre dolor lumbar, se considerada como una parte anatómica con un segmento complejo y de sumo cuidado en la salud de todo profesional, sobre todo de los odontólogos dada la naturaleza de su trabajo.<sup>9</sup>

## MARCO TEÓRICO

### Técnica de liberación miofascial

La fascia se ha definido como una membrana conjuntiva fibrosa que rodea y/o une a los músculos. Es decir, un tejido pasivo de sostén. Así, este tejido fascial se ha tratado como material sobrante en las disecciones para poder observar claramente el músculo y sus componentes anatómicos.<sup>10</sup>

La principal función de la fascia es proporcionar estabilidad y contorno, generando compensaciones, construidas bajo los principios de equilibrio, economía y confort, que al estar unida al músculo facilita la contracción y la relajación [11] Se sabe que el dolor miofascial consiste en un trastorno doloroso regional que afecta músculos y fascias, los músculos implicados tienen unos puntos gatillo o trigger points como componentes asociados. Los músculos implicados presentan las siguientes características: dolor generado y mantenido por uno o más puntos gatillo. El PG está situado dentro de una banda tensa de un músculo o de su fascia. La banda y el PG son palpables y con dolor referido. La capacidad de alargamiento del músculo afectado se encuentra restringida y con frecuencia el músculo no puede llegar a extenderse del todo. Músculo acortado.<sup>12</sup>

Un punto gatillo activo causa dolor espontáneo, en reposo, siendo responsable del dolor miofascial del paciente. Es sensible a la palpación con un patrón de dolor referido que el paciente reconoce como su dolor.<sup>13</sup>

La liberación miofascial (LM) ha sido comúnmente considerada como una técnica de post-ejercicio terapéutica dirigida hacia la reparación y recuperación.<sup>14</sup> El dolor miofascial es más prevalente en la Cabeza, el cuello, los hombros, las caderas y en la espalda baja debido a que estos trabajan permanentemente en contra de la gravedad para mantener la postura en las actividades de la vida diaria.<sup>13</sup>

La técnica de LM es una forma de manipulación del cuerpo que tiene como objetivo devolverle el equilibrio mediante la liberación de la tensión en la fascia. Se emplean movimientos largos de estiramiento. Teniendo como objetivos: recuperar la elasticidad de las fascias, restaurar la longitud normal del músculo, eliminar el dolor muscular, restaurar el movimiento y la actividad miofascial normal, mejorar la relajación, mejorar el control del movimiento, hacer más profundos y eficaces los estiramientos.<sup>15</sup>

### Dolor

El dolor es un síntoma que puede tener características agudas o crónicas y que puede agravar el estado de salud si no es aliviado adecuadamente. Sin embargo, por ser un fenómeno complejo y subjetivo, se puede decir que el individuo con dolor debe ser tratado respetando su totalidad y su individualidad.<sup>16</sup>

La clasificación del dolor la podemos hacer atendiendo a su duración, patogenia, localización, curso, intensidad, factores pronósticos de control del dolor y, finalmente, según la farmacología. Existen diferentes tipos de dolor, entre ellos está el agudo y crónico. Agudo: Limitado en el tiempo, con escaso componente psicológico. Ejemplos lo constituyen la perforación de víscera hueca, el dolor neuropático y el dolor musculoesquelético en relación con fracturas patológicas. Crónico: Ilimitado en su duración, se acompaña de componente psicológico. Es el dolor típico del paciente con cáncer.<sup>17</sup>

## Metodología

### Planteamiento del problema

En la actualidad, el número de personas que padecen dolores lumbares ha incrementado en gran tamaño. La importancia de la aplicación de técnicas manuales: liberación miofascial como tratamiento para este problema debe estudiarse más y darse a conocer.

### Justificación e importancia

En un estudio realizado por la universidad de Norbert Wiener, Lima, Perú, se encontró que los pacientes con dolores lumbares deben ser tratados con técnicas manuales, ya que proporcionan un mejor resultado ante el dolor. Específicamente se encontró que los pacientes tratados con la técnica de liberación miofascial reducen 53,3 % de su dolor y el 29,7 % en su discapacidad funcional.<sup>7</sup> Por lo tanto, es importante indagar e investigar más sobre la terapia manual: liberación miofascial para comprender el impacto que ésta técnica tiene en sus diversos tipos de aplicaciones. Además que a través de la evidencia científica, se respalda el uso de las técnicas manuales como métodos recomendados para el trato de lesiones.

### Propósito

Dar a conocer la importancia de este método dentro de las técnicas manuales, y el impacto que tiene sobre los pacientes. Además que indagar sobre la eficacia de las distintas técnicas de liberación miofascial ante diversos padecimientos musculoesqueléticos.

### Objetivo general

Dar a conocer la importancia de las terapias manuales en el área de la salud, sobre todo como un método para reducir el dolor. Todo esto con un enfoque hacia la liberación miofascial como herramienta para dicho objetivo. Objetivos específicos

-Comparar casos sobre la eficacia de la terapia manual: liberación miofascial en el dolor crónico lumbar.

-Buscar evidencia científica sobre la eficacia de las terapias manuales: liberación miofascial.

-Dar a conocer más el tema de liberación miofascial y respaldar su eficacia.

#### **Hipótesis nula**

No existe suficiente material científico que compruebe la efectividad del uso de técnicas manuales: liberación miofascial como tratamiento para el dolor crónico lumbar.

#### **Hipótesis real**

Existe suficiente material para comprobar la efectividad del uso de técnicas manuales: liberación miofascial como tratamiento para el dolor crónico lumbar.

#### **Criterios de inclusión y exclusión**

**Inclusión:** La selección de artículos será a partir del año 2013 al presente año. Además, se buscará que sean específicamente de la terapia manual: Liberación miofascial

**Exclusión:**

Los artículos del 2012 y años pasados serán excluidos debido a que no tienen suficiente actualización.

#### **Material y metodología de búsqueda**

Se buscaron 19 artículos en diferentes plataformas como lo son EBSCO y Google Académico. Los artículos debían cumplir los parámetros de inclusión y exclusión, al igual que hacer mención al tema principal, liberación miofascial. Las palabras de búsqueda fueron: "liberación miofascial", "autoliberación miofascial", "dolor lumbar" y "técnicas manuales". La búsqueda se enfoca en artículos publicados del año 2013 al presente año.

### **Resultados**

#### **Tabla de resultados sistematizados**

**Autor:** Padilla Barreno, Ramiro Brayan

**Año/País:** Guayaquil, Septiembre 2018

**Tipo de estudio:** Cuantitativo-experimental

**Muestra:** 30 personas

**Población:** Trabajadores con lumbalgias mecánicas

**Efecto Estudiado:** Despolarización miofascial con la técnica de "cupping"

**Resultados:** 57% de la población presentó una disminución del dolor lumbar.

**Autor:** Caicedo Chica Pamela Patricia Tapia Jácome Cristian Ricardo

**Año/País:** Quitó, Marzo 2016

**Tipo de estudio:** Longitudinal

**Muestra:** 30 pacientes

**Colectivo/Población:** Pacientes con lumbalgia provocada por la deficiencia del músculo cuadrado lumbar

**Efecto Estudiado:** Técnicas de liberación miofascial

**Resultados:** 26 pacientes lograron obtener mejoría en la lumbalgia

**Autor:** Bocanegra Bejarano, Celia

**Año/País:** Sevilla, España 2019

**Tipo de estudio:** Revisión sistemática

**Muestra:** 47 artículos seleccionados

**Colectivo/Población:** Artículos científicos

**Efecto Estudiado:** Liberación miofascial para disminuir el dolor en disfunciones del sistema músculo esquelético

**Resultados:** Todos EC seleccionados se obtienen resultados favorables que apoyan la liberación miofascial

**Autor:** Maldonado Jalca, Tomas Jefferson

**Año/País:** Guayaquil, Colombia. Septiembre 2019

**Tipo de estudio:** Experimental

**Muestra:** 30 pacientes

**Colectivo/Población:** Pacientes con contractura muscular del trapecio

**Efecto Estudiado:** Liberación miofascial instrumental

**Resultados:** Disminución de la contractura en un 90% en PG

**Autor:** Delgado Torres, Pablo José

**Año/País:** Guayaquil Colombia, marzo 2018

**Tipo de estudio:** Prospectivo

**Muestra:** 30 deportistas

**Colectivo/Población:** Deportistas con acortamiento del músculo psoas

**Efecto Estudiado:** Liberación miofascial del músculo psoas iliaco

**Resultados:** Se mejoró la funcionalidad del músculo

**Autor:** Torres Jordán, Zaidé Nathaly, Ramírez Aráuz, Lucía Amalia

**Año/País:** Colombia, 2017

**Tipo de estudio:** Experimental

**Muestra:** 30 pacientes 15 con aplicación fisioterapéutica

**Colectivo/Población:** Pacientes postquirúrgicos de cirugía en terceros molares con dolor en ATM

**Efecto Estudiado:** Liberación miofascial, deslizamiento transversal

**Resultados:** La técnica favoreció la apertura bucal de los pacientes intervenidos

**Autor:** Romero-Moraleda Blanca, López-Rosillo Alexandra, González-García Jaime, Morencos Esther

**Año/País:** Madrid, España, 2020

**Tipo de estudio:** Revisión sistemática

**Muestra:** 32 artículos

**Colectivo/Población:** Artículos

**Efecto Estudiado:** Efectos del foam roller sobre el rango de movimiento, el dolor y el rendimiento neuromuscular

**Resultados:** La literatura científica apoya que la utilización del FR tiene un efecto positivo

**Autor:** Capote Lavander Giovanni, Tendón Morales Pablo Anthony, et al.

**Año/País:** Ecuador, 2017

**Tipo de estudio:** Revisión sistemática

**Muestra:** 11 artículos

**Colectivo/Población:** Artículos

**Efecto Estudiado:** Efectos de la autoliberación miofascial

**Resultados:** La autoliberación miofascial parece tener efectos a corto plazo sobre el rango de movimiento.

**Autor:** Mavajian Mina, Fakhari Zahra, Naghdi Soofia, et al.

**Año/País:** Tehra, Iran, 2020

**Tipo de estudio:** Experimental

**Muestra:** 10 mujeres

**Colectivo/Población:** Tener 30 años y dolor en espalda baja

**Efecto Estudiado:** Efectos a corto plazo de la liberación miofascial en dolor crónico de espalda baja

**Resultados:** La prueba fue efectiva para reducir el dolor crónico en la espalda baja.

**Autor:** Oh Sejun, Kim Minhee, Lee Minyoung, et al.

**Año/País:** Seoul, Korea, 2018

**Tipo de estudio:** Experimental

**Muestra:** 15 personas

**Colectivo/Población:** Dolor lumbar inespecífico

**Efecto Estudiado:** Efecto de la liberación miofascial en pacientes con puntos gatillo en espalda baja

**Resultados:** El tratamiento fue efectivo en la reducción del dolor en espalda.

**Autor:** Goyal Manu, Goyal Kanu, Bathia Manish, et al.

**Año/País:** Patiala, Punjab, India 2017

**Tipo de estudio:** Caso experimental

**Muestra:** Mujer de 39 años

**Colectivo/Población:** Mujer con dolor en espalda

**Efecto Estudiado:** Tratamiento de cuatro semanas seguidas de liberación miofascial

**Resultados:** Hubo resultados positivos ante el tratamiento

**Autor:** Balasubram aniam Atún, Mohangand hi Velusamy, et al.

**Año/País:** Tamil Nadie, India, 2014

**Tipo de estudio:** Experimental

**Muestra:** 40 personas

**Colectivo/Población:** Trabajadores de oficina de 40 o más horas semanales

**Efecto Estudiado:** Dolor en espalda por la mecánica del movimiento

**Resultados:** El cambio de estación en el trabajo y la liberación miofascial dieron como resultado positivo la disminución del dolor lumbar.

**Autor:** Barradas Romero Juan Manuel, Gómez Torres Samuel, et al

**Año/País:** Murcia, España 2019

**Tipo de estudio:** Experimental longitudinal

**Muestra:** 20 deportistas

**Colectivo/Población:** Jugadores de fútbol

**Efecto Estudiado:** Efecto inmediato de la auto-liberación miofascial en la superficie plantar sobre la musculatura isquiosural en futbolistas

**Resultados:** Se obtuvo un resultado positivo ante el tratamiento y aumentó la flexibilidad del músculo

### Resumen de las principales características de los artículos estudiados

#### Padilla Barreno, Ramiro Brayan.<sup>18</sup>

La investigación hace énfasis en la lumbalgia mecánica, pues actualmente es un problema de salud pública que se manifiesta con dolor en la región paravertebral lumbar, esto afecta de manera física, psicológica y social en las personas que lo padecen. El objetivo de esta investigación es encontrar los beneficios de la despolarización miofascial con la técnica de Cupping. La investigación es de tipo experimental con 30 una muestra de 30 trabajadores que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión. El 57 % de los trabajadores presentó una disminución del dolor después de la aplicación de la técnica.

#### Caicedo Chica Pamela Patricia, Tapia Jácome Cristian Ricardo<sup>19</sup>

La técnica de liberación miofascial empleada en esta investigación, exige aplicar una presión mantenida. La técnica fue aplicada a 30 pacientes que padecían de dolor lumbar provocado por una deficiencia del músculo cuadrado lumbar. Como resultado, 26 de estos pacientes lograron obtener mejoría en la lumbalgia.

#### Bocanegra Bejarano, Celia<sup>20</sup>

El objetivo de la investigación fue analizar y describir a través de evidencia científica en la relación de la efectividad de la liberación miofascial para disminuir el dolor músculo esquelético. La investigación fue sistemática, se buscaron artículos que cumplieran con los criterios de inclusión y exclusión. Los resultados no fueron totalmente favorables pues hay una pobre calidad de metodología.

#### Maldonado Jalca, Tomas Jefferson<sup>21</sup>

La investigación se realizó a 30 pacientes de ambos sexos. El estudio es experimental de tipo preexperimental con un enfoque cuantitativo y un alcance explicativo, con una muestra de 30 pacientes que cumplieron los criterios de inclusión. Como resultado se obtuvo evidencia de una disminución de la contractura en un 90 %, puntos gatillo en fibras descendentes 13 %, transversales 7 % y ascendentes 0 %; el dolor

se redujo a una media de 3,2 según la escala de EVA. Como resultado final se concluye que la liberación miofascial instrumental disminuye el dolor, aumenta el rango articular, incrementa la flexibilidad, disminuye la presencia de puntos gatillo y de contracturas en el músculo trapecio.

**Delgado Torres, Pablo José<sup>22</sup>**

Se realizó un estudio de tipo prospectivo, experimental con un enfoque cuantitativo, de corte longitudinal y de alcance explicativo. La población utilizada para este estudio fueron 30 deportistas de crossfit. La muestra fue de 20 atletas que cumplían con los criterios de inclusión y exclusión. Los resultados en la aplicación de la técnica fueron positivos, al igual que existe una disminución de las alteraciones estáticas. Por último, la técnica sirve como método de corrección para alteraciones funcionales de pelvis, en cuanto a la postura estática, pero la corrección de la postura estática dependerá de una intervención con mayor duración e integrando otras técnicas.

**Torres Jordán Zaidé Nathaly, Ramírez Aráuz Lucía Amalia<sup>23</sup>**

El siguiente estudio se enfoca en el tratamiento fisioterapéutico postoperatorio de una cirugía de terceros molares. Las dificultades de apertura bucal se presentan por dolor e inflamación de la ATM. El objetivo del presente trabajo es determinar la eficacia de la aplicación de la liberación miofascial con la técnica de deslizamiento transversal sobre los músculos temporales, maseteros bilaterales y pterigoideo externo ipsilateral.

El estudio fue aplicado en 30 pacientes repartidos en dos grupos, 15 sin tratamiento fisioterapéutico y 15 pacientes a los cuales se les aplicó la técnica. Como conclusión se obtuvo que la técnica de liberación miofascial de deslizamiento transversal favorece la apertura bucal en los pacientes postquirúrgicos.

**Romero-Moraleda Blanca, López-Rosillo Alexandra, González-García Jaime<sup>24</sup>**

La investigación hace énfasis en el uso del foam roller tanto en el ámbito de rehabilitación como en el entrenamiento. La investigación es sistemática y tiene como objetivo determinar la eficacia del uso del foam roller tanto para mejorar el calentamiento como favorecer los mecanismos de recuperación tras un estímulo de carga. En conclusión, a pesar de la variabilidad de los estudios, el foam roller aparece tener efectos positivos. Existe controversia a la hora de determinar si existe una mejora significativa tras la aplicación del foam roller tanto en el calentamiento como en la recuperación post-ejercicio.

**Capote Lavandero Giovanni, Rendón Morales Pablo Anthony, et al.<sup>25</sup>**

La investigación se centra en un estudio de la técnica de autoliberación miofascial, esta técnica es una intervención

que se realiza para mejorar la movilidad de las fascias musculares. El objetivo de la investigación es evaluar la evidencia que existe sobre este tipo de técnicas a través de bibliografías. Para esto, se realizó una búsqueda de artículos. Los resultados obtenidos resultaron favorables en efectos a corto plazo sobre el rango de movimiento, sin afectar el rendimiento muscular y favoreciendo la recuperación, además que disminuye la aparición de dolor muscular de aparición tardía.

**Mavajian Mina, Fakhari Zahra, Naghdi Soofia, Jalaie Shohreh.<sup>26</sup>**

La investigación hace énfasis en los trastornos del equilibrio que se adquieren ante el dolor lumbar crónico. Esto es debido a que el tejido y la ecogenicidad de la fascia toracolumbar cambian ante este padecimiento. El objetivo del presente trabajo es evaluar los efectos inmediatos de liberación miofascial y la estabilidad central sobre el equilibrio dinámico y el dolor en mujeres con dolor lumbar crónico inespecífico. En este estudio piloto participaron 10 mujeres que recibieron una sesión de liberación miofascial sobre la fascia toracolumbar y ejercicios de estabilidad central. Los resultados fueron favorables, pues se presentó una disminución del dolor.

**Oh Sejun, Kim Minhee, Lee Minyoung, Kim Tae-yeong, Lee Dongshin, Yoon Bumchul.<sup>27</sup>**

El tema principal de la presente investigación se dirige hacia el dolor lumbar y la rigidez en la espalda ocasionados por puntos gatillos miofasciales. La terapia aplicada en este estudio fue con una pelota inflable, pues esta terapia mejoraría los resultados clínicos para el dolor de espalda crónico inespecífico. El objetivo fue investigar los efectos de esta técnica en ancianos. Para esto se estudiaron 15 pacientes de edad avanzada que parecieran dolor crónico lumbar inespecífico. Se evaluó la sensibilidad a la presión, el dolor y la función física. Los resultados fueron favorables pues se presentó un aumento de rango de movilidad significativo en los pacientes.

**Goyal Manu, Goyal Kanu, Bathla Manish, Kanimozhi D., Narkeesh D.<sup>28</sup>**

El enfoque para la presente investigación va dirigido a la depresión, pues este trastorno puede dirigir a disfunciones somáticas como podrían ser insomnio, sueño excesivo, dolores corporales, apatía y síndrome del intestino irritable. La Organización Mundial de la Salud proyecta que la depresión puede ser la principal causa de discapacidad en todo el mundo para el 2020. El objetivo del presente trabajo es explorar el efecto de la técnica de liberación miofascial y el desenrollado miofascial en la depresión somática. Para esto se reportó un caso de una mujer de 39 años que fue diagnosticada de distimia con depresión moderada con síntomas somáticos. Fue tratada con las técnicas durante 4 semanas. Los resultados fueron positivos ante el caso, pues se demostró una efecti-

vidad ante las técnicas como una importante estrategia de tratamiento complementario.

**Balasubramaniam Atún, Mohangandhi Velusamy, C. Sambadamoorthy Arun Kumar.**<sup>29</sup>

Para esta investigación se trabajó con un grupo de trabajadores de oficina, pues éstos se sientan frente a computadoras durante más de 40 horas a la semana, por lo tanto terminaban con dolor lumbar. La adaptación de una postura incorrecta por una mayor duración ocasiona músculos débiles y problemas posturales. Esto produce dolor, discapacidad y debilidad muscular. El objetivo para el presente trabajo es descubrir el efecto de la modificación de la estación de trabajo con la terapia de liberación miofascial sobre el dolor y el rango de movimiento de la flexión lumbar en el dolor mecánico de espalda baja en trabajadores de escritorio. En este estudio fueron incluidos 40 sujetos que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión. El grupo se dividió en dos, formando así el grupo A y el grupo B. El grupo A fue sometido a terapia de liberación miofascial, mientras que el grupo B se sometió a una técnica de terapia de liberación miofascial y además hubo modificaciones en su área laboral. Este estudio mostró que había una diferencia significativa entre el grupo A y el grupo B.

**Barradas Romero Juan Manuel, Gómez Torres Samuel, Montero Duarte Aurelio, Botas Arrebola Rafael, Chacón Cuneros Ramón.**<sup>30</sup>

El enfoque de esta investigación es sobre las adherencias en zonas musculares, pues éstas generan tensiones en musculatura de la misma cadena muscular. El objetivo de este estudio fue probar el efecto inmediato de la Autoliberación miofascial con la técnica de pelota de golf en la fascia planta de un grupo de deportistas de fútbol 11 y fútbol sala y su incidencia isquiosural.

El estudio es de tipo experimental longitudinal. Los resultados no fueron significativos, pues a pesar de que existe un efecto inmediato de la autoliberación miofascial con la técnica de pelota de golf en la fascia plantar sobre la musculatura isquiosural no hay diferencias significativas entre las modalidades.

### Discusión

Se encontraron distintos resultados en cuanto a la técnica manual: liberación miofascial en los diversos artículos seleccionados para la revisión sistemática.

Padilla Barreno y Ramiro Brayan mencionan que la técnica de liberación miofascial es efectiva para la disminución del dolor lumbar y el mejoramiento funcional. Mientras que Maldonado Jalca y Tomas Jefferson comentan haber tenido como resultado que la liberación miofascial instrumental disminuye el dolor, aumenta el rango articular, incrementa la flexibilidad, disminuye la presencia de puntos gatillo y de contracturas en el músculo trapecio.<sup>21</sup>

Delgado Torres y Pablo José, llegaron a la conclusión de que la técnica sirve como método de corrección para las alteraciones posturales, pero recomiendan que para tener un resultado más efectivo es recomendable integrar otras técnicas en la Intervención.

Capote Lavandero Giovanni, Rendón Morales Pablo Anthony, Analuiza Analuiza Edison Fabián, Guerrero González Edison Santiago, Cáceres Sánchez Cristina Paola, Gilbert ó Farrill Alberto Raúl, mencionan que incluso la técnica de autoliberación miofascial es una técnica efectiva y con efectos a corto plazo sobre el rango de movimiento.

La autoliberación miofascial favorece la recuperación y disminuye la aparición de dolor muscular de aparición tardía. Goyal Manu, Goyal Kanu, Bathla Manish, Kanimozhi D., Narkeesh D. Incluso comentan que la liberación miofascial tiene resultados positivos como tratamiento complementario con efectos físicos y mentales en casos somáticos.

Por último, Barradas Romero Juan Manuel, Gómez Torres Samuel, Montero Duarte Aurelio, Botas Arrebola Rafael, Chacón Cuneros Ramón, también comentan sobre los resultados de la técnica de autoliberación miofascial. Mencionan que la técnica fue aplicada en la fascia plantar con un automasaje realizado a base de una pelota de golf, esta técnica de autoliberación miofascial tuvo efectos inmediatos pero no significativos.

### Conclusiones

Después de realizar el estudio sistemático de dichos artículos relacionados con la liberación miofascial y el dolor lumbar podemos llegar a la siguiente conclusión: Los artículos analizados han demostrado que la técnica de liberación miofascial es un efectivo tratamiento ante el dolor. Además, su efecto no solo se ve reflejado en reducción del dolor, sino también en flexibilidad, disminución de puntos gatillos, aumento en rango de movilidad y factores posturales.

### Recomendaciones

Se recomienda que la investigación se continúe con una búsqueda más a fondo de artículos más precisos en el tema con relación al dolor crónico lumbar con un mayor número de artículos a estudiar y más actualizados. Al igual que indagar un poco más sobre la autoliberación miofascial, ya que puede ser una herramienta favorecedora ante terapias en casa.

De igual manera se recomienda realizar una investigación que aborde el tema de la técnica manual: liberación miofascial y el impacto que tiene sobre los odontólogos que padecen dolor crónico lumbar, pues muchos padecen esta patología debido a la mala ergonomía en su zona de trabajo. Es recomendable utilizar el estudio de Balasubramaniam Atún, Mohangandhi Velusamy y C. Sambadamoorthy Arun Kumar: Papel de la terapia de liberación miofascial en el dolor y el rango de movimiento lumbar en el dolor de espalda

mecánico: una investigación exploratoria de los trabajadores de escritorio como un estudio piloto para esta investigación.

### Referencias

- Martínez, Andrea Marlene Müller Thies, Capará MB, Clemotte LM. Detección precoz de vicios posturales que determinan alteraciones osteomioarticulares en jóvenes. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas* [Internet]. 2018;51(2):79–86. Disponible en: <http://revistascientificas.una.py/index.php/RP/article/download/1487/1444> es.
- SG Bautista Sánchez, Jiménez Santiago A. Epidemiología del dolor crónico. *Arch Med Fam* [Internet]. 2017;16(4):69–72. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/medfam/amf-2014/amf144c.pdf> ES.
- Lavandero GC, Morales PAR, Analuiza EFA, González ESG, Sánchez CPC, Farril, Alberto Raúl Gibert ó. Efecto de la autoliberación miofascial revisión sistemática. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas* [Internet]. 2019;36(2). Disponible en: <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/download/45/44> es.
- Instituto Mexicano del Seguro Social. Hombres, los más afectados por dolor en espalda baja. México: IMSS, 2017. [citado: Oct 30, 2019]. Disponible en: <http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/201712/389>.
- Organización Mundial de la Salud. Atención del dolor lumbar: ¿los sistemas de salud son eficaces? México: OMS, 2018. [citado: Oct 30, 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/bulletin/volumes/97/6/18-226050-ab/es/>.
- González-González M. Efectividad de la terapia manual en el dolor crónico lumbar: una revisión sistemática. Jaén: Universidad de Jaén; 2016. Disponible en: <http://tauja.ujaen.es/jspui/bitstream/10953.1/3124/1/TFG20GONZc81LEZGONZc381LEZMARTA.pdf>.
- Loayza Quequejana LW, García Salazar EC. Intervenciones eficaces para reducir la lumbalgia ocupacional crónica en el personal de enfermería: Universidad Privada Norbert Wiener; 2019. Disponible en: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/123456789/2826/1/TRABAJO20ACADc389MICO20Garce3ada20Eymi20-20Loayza20Lili%20an.pdf>.
- Salazar KLF, Puga JAG, González RMT, Rubial RES, Zavala MOQ. Trastornos musculoesqueléticos en odontólogos. *Benessere. Revista de Enfermería* [Internet]. 2018;1(1). Disponible en: <https://micologia.uv.cl/index.php/Benessere/article/download/1337/1374> es.
- Valencia CCM. Factores de riesgo físico y dolor lumbar en un grupo de odontólogos de la ciudad de Tacna. *Revista Médica Hospital Hipólito Unanue* [Internet]. 2018;11(1). Disponible en: <http://revista.hospitaltacna.gob.pe/index.php/revista2018/article/download/1/1> es.
- Rodríguez Fuentes, Iván (2011): Efectividad de la terapia de liberación miofascial en el tratamiento de la cervicalgia mecánica en el ámbito laboral. Disponible en línea en <https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/2183/10054/5/RodriguezFuentesIvan%20TD2011.pdf>.
- Bogotá-colombia: protocolo de liberación miofascial diafragmática para pacientes candidatos a extubación de ventilación mecánica en unidades de cuidados intensivos adulto. Disponible en línea en: <http://repositorio.iberu.edu.co/bitstream/001/368/1/Protocolo20de20la%20tC3A9cnica20de20liberaciC3B3n20miofascial20diafragm%20C3A1tica20para20pacientes20candidatos20a20extubaciC3B3n20de20ventilaciC3B3n20mecCA1nica20en20unidades20de20cuidados20intensivo%20adulto>, Última comprobación el 21/02/2020.
- Itza, F.; Zarza, D.; Serra, L.; Gómez-Sancha, F.; Salinas, J.; Allona-Almagro, A. (2010): Síndrome de dolor miofascial del suelo pélvico: una patología urológica muy frecuente. *En: Actas Urológicas Españolas* 34 (4), pág. 318–326.
- María Loreto Díaz, J. (2014): Cervicalgia miofascial. *En: Revista Médica Clínica Las Condes* 25 (2), pág. 200–208. DOI: 10.1016/S0716-8640(14)70031-8.
- Capote Lavandero, Giovanni; Rendón Morales, Pablo Anthony; Analuiza Analuiza, Edison Fabián; Guerrero González, Edison Santiago; Cáceres Sánchez, Cristina Paola; Gibert ó Farril, Alberto Raúl (2017): Efectos de la autoliberación miofascial. *Revisión sistemática. En: Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas* 36 (2), pág. 271–283.
- Pacheco Oto, Evelyn Johana (2015): “terapia de liberación de pgm en cervicalgias de origen mecánico en pacientes de 25 a 50 años que acuden a la clínica de rehabilitación del patronato municipal de latacunga en el período septiembre 2013 -marzo 2014”. Disponible en línea en <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/bitstream/123456789/8486/1/Pache%20Oto%20Evelyn%20Johana.pdf>.
- Hortense, Priscilla; Zambrano, Érika; Sousa, Fátima Aparecida Emm Faleiros (2008): Validación de la escala de razón de los diferentes tipos de dolor. *En: Revista Latino-Americana de Enfermagem* 16 (4), pág. 720–726. DOI: 10.1590/S0104-11692008000400011.
- Puebla Díaz, F. (2005): Tipos de dolor y escala terapéutica de la O.M.S.: Dolor iatrogénico. *En: Oncología (Barcelona)* 28 (3), pág. 33–37.
- Padilla Barreno, Ramiro Brayan. (2018): Despolarización miofascial con técnica de Cupping aplicado a trabajadores con lumbalgia mecánica. Guayaquil, Ecuador.
- Caicedo Chica Pamela Patricia, Tapia Jácome Cristian Ricardo (2016): Abordaje fisioterapéutico mediante la técnica de liberación miofascial en lumbalgias provocadas por disfunción del músculo cuadrado lumbar en pacientes de 30-40 años realizado en el centro de rehabilitación "Physio-med" durante del periodo de Septiembre 2015-Enero 2016. Universidad central de Ecuador.
- Bocanegra Bejarano, Celia (2019): Liberación miofascial para reducir el dolor en disfunciones del sistema músculo esquelético: revisión sistemática. *Fisioterapia avanzada*. 1(1): 2-12
- Maldonado Jalca, Tomas Jefferson (2019): Aplicación de la técnica de liberación miofascial instrumental en pacientes con contractura muscular del trapecio, que asisten al área de Terapia Física en el Hospital de Especialidades Teodoro Maldonado Carbo (IESS). Guayaquil, Colombia. Universi-

- dad católica de Santiago Guayaquil.
22. Delgado Torres, Pablo José (2016): Aplicación de la técnica liberación miofascial del psoas iliaco en deportistas de sexo masculino con alteraciones posturales y funcionales de la pelvis que asisten al crossfit GOLGOTA en la ciudad de Guayaquil Octubre 2017 – febrero 2018. Universidad católica de Santiago Guayaquil.
  23. Torres Jordán Zaidé Nathaly, Ramírez Aráuz Lucía Amalia. (2017): Efectividad de la aplicación de la técnica de liberación miofascial de deslizamiento transversal en pacientes postquirúrgicos de terceros molares con dolor en ATM. Pontificia universidad católica del Ecuador. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/14214>
  24. Romero-Moraleda B, López-Rosillo A, González-García J, Morencos E. Efectos del foam roller sobre el rango de movimiento, el dolor y el rendimiento neuromuscular: revisión sistemática. Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación [Internet]. 2020 Jul [cited 2020 May 8];(38):XXX. Available from: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=trueAuthType=ssodb=fa pAN=142567019lang=essite=ehost-live>
  25. Lavandero GC, Rendón Morales PA, Analuiza Analuiza EF, Guerrero González ES, Cáceres Sánchez CP, ó Farril ARG. Efectos de la autoliberación miofascial. Revisión sistemática. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas [Internet]. 2017 Apr [cited 2020 May 8];36(2):271–83. Available from: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=trueAuthType=ssodb=lth AN=129740415lang=essite=ehost-live>
  26. Mavajian M, Fakhari Z, Naghdi S, Bagheri H, Jalaie S. A pilot study on the short-term effects of myofascial release and core stability exercises on balance in chronic low back pain. Auditory Vestibular Research (2423-480X) [Internet]. 2020 Apr [cited 2020 May 8];29(2):109–16. Available from: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=trueAuthType=ssodb=a9 hAN=143054538lang=essite=ehost-live>
  27. Oh S, Kim M, Lee M, Kim T, Lee D, Yoon B. Effect of myofascial trigger point therapy with an inflatable ball in elderlies with chronic non-specific low back pain. Journal of Back Musculoskeletal Rehabilitation [Internet]. 2018 Jan [cited 2020 May 8];31(1):119–26. Available from: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=trueAuthType=ssodb=a9 hAN=127951254lang=essite=ehost-live>
  28. Goyal M, Goyal K, Bathla M, Kanimozhi D, Narkeesh D. Efficacy of Myofascial Unwinding and Myofascial Release Technique in a Patient with Somatic Symptoms - A Case Report. Indian Journal of Psychological Medicine [Internet]. 2017 Mar [cited 2020 May 8];39(2):199–201. Available from: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=trueAuthType=ssodb=a9 hAN=122248449lang=essite=ehost-live>
  29. Balasubramaniam Arun, Mohangandhi Velusamy, C. Sambadamoorthy Arun Kumar. Role of Myofascial Release Therapy on Pain and Lumbar Range of Motion in Mechanical Back Pain: An Exploratory Investigation of Desk Job Workers. K. G. College of Physiotherapy, K. G. Hospital and Postgraduate Medical Institute, Coimbatore, Tamil Nadu, India. Om Vinayaga Physiotherapy Clinic, Kanchipuram, Tamil Nadu, India. [Internet]. *Ibnosina J Med BS* 2014;6(2):75-80
  30. Barradas Romero Juan Manuel, Gómez Torres Samuel, Montero Duarte Aurelio, Botas Arrebola Rafael, Chacón Cuneros Ramón. Efecto inmediato de la auto-liberación miofascial en la superficie plantar sobre la musculatura isquiosural en futbolistas. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia ISSN edición web (<http://revistas.um.es/sportk>): 2340-8812.