

¿El uso de la pistola de percusión localizada como instrumento de terapia en la readaptación física, tendrá un efecto positivo en los pacientes?

Alexis Flores Loyola^{1*}

¹Licenciatura en Readaptación y Activación Física, Facultad de Cultura Física. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, *Correspondencia: alexis.floresl@alumno.buap.mx

De acuerdo con Jaume (2021) “el uso de pistola de masaje para aumentar el rango de movimiento (ROM) parece ser efectivo inmediatamente después de su uso post calentamiento, pero aparenta ser más efectivo que el reposo para recuperar el rango articular después de una actividad física rigurosa donde se incrementa la rigidez muscular”.

Por lo antes mencionado, la pistola de percusión tiene efectos positivos en las personas que realizan actividad física, pero el resultado es más notorio en el post del calentamiento, teniendo beneficios en el aumento del rango de movimiento, aunque también tiene beneficios para disminuir la rigidez muscular después de una sesión de ejercitación, aparentando ser mejor el uso de percusión que simplemente el descanso pasivo.

Por otro lado, Lam *et al.*, (2015) mencionan que “la vibración de alta frecuencia y baja magnitud proporcionó un alivio del dolor agudo”. Estableciéndose que la aplicación de percusión en este estudio se realizó seis semanas después de la cirugía artroscópica de reparación del manguito rotador.

Una vez analizada la conclusión de estos autores se observa que, el manejo con la pistola de percusión en frecuencia alta y baja magnitud no tiene resultados en el incremento de movimiento articular, por el contrario, alivió el dolor, pero también hay que tomar en consideración que se aplicó la percusión en una persona lesionada post cirugía.

De la Torre *et al.*, (2023) emplearon en personas físicamente activas terapia con pistola de masajes antes del calentamiento para buscar el aumento de la flexibilidad muscular de los isquiotibiales, sin en cambio no hubo relación significativa entre ésta y el estiramiento estático. Pero es importante mencionar que en este estudio solo se suministró un minuto de masaje de percusión, esto es

importante para futuros estudios y así se contemple la variabilidad del tiempo para la observación de los beneficios, si los hay.

Se realizó otro estudio por Park *et al.*, (2021) donde compararon el aumento del ROM otorgado por el uso del rodillo de espuma en personas “sanas” y el rodillo de espuma con vibración, teniendo como resultado que el rodillo con vibración si tuvo mejores efectos en el aumento del ROM en comparación con el rodillo de espuma.

Aunque este artículo no se enfoca en la pistola de vibración, sí pone el dedo sobre la variable de la vibración como método de terapia, la cual ayuda a la irrigación sanguínea, el aumento de la temperatura muscular y la disminución del dolor. Asimismo, en este estudio señalaron que la vibración en compañía de compresión y especificidad en un grupo muscular o en un segmento corporal determinado se tiene mejor resultado que si se realiza por separado, y una vez más, así como otros autores, sugirieron la realización de más estudios para obtener un mayor conocimiento acerca del tema.

En el estudio de Astudillo *et al.*, (2011) investigaron los artículos científicos que tratan los beneficios en la aplicación de la terapia de percusión con pistola de masaje. Encontrando cuatro investigaciones con evidencia firme, los cuales demostraban los beneficios de la pistola de masaje, sin en cambio los resultados no eran los suficientemente contundentes para aprobar rotundamente la utilización de la terapia de pistola de masaje en trastornos musculoesqueléticos, por lo cual los autores llegaron a la siguiente conclusión: “Aunque existen diversos estudios que describen los efectos de la terapia de vibración local en los trastornos musculoesqueléticos, no existe evidencia sólida para justificar el uso de la pistola vibratoria de masaje en los trastornos musculoesqueléticos”.

Referencias

1. Jaume SA. Efectos de la pistola de masaje en el rango de movimiento en personas físicamente activas. Tesis de licenciatura, Universidad de las Illes Balears, Palma de Mallorca, España, 2021, Pp. 26.
2. Lam PH, Hansen K, Keighley G, Hackett L, Murrell GA. A Randomized, double-blinded, placebo-controlled clinical trial evaluating the effectiveness of daily vibration after arthroscopic rotator cuff repair. *Am J Sports Med.* 2015; 43(11): 2774-2782.
3. De La Torre D, Amador E, García C, Alonso D. Eficacia de la aplicación de la terapia de vibración local como complemento a una sesión de estiramientos estáticos para mejorar la flexibilidad de los isquiotibiales. Ensayo clínico controlado aleatorizado. Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Santiago de Surco, Perú, 2023, Pp 37.
4. Park SJ, Lee SI, Jeong HJ, Kim BG. Effect of vibration foam rolling on the range of motion in healthy adults: a systematic review and meta-analysis. *J Exerc Rehabil.* 2021; 17(4): 226-233.
5. Astudillo GI, Hernández SE, Peña VC, Sanhueza ML, Toledo FA. Eficacia de la pistola vibratoria de masaje o terapia de vibración local y sus principales fundamentos en los distintos trastornos musculoesqueléticos: una revisión bibliográfica. *Kinesiología.* 2011; 40(2): 111-117.

Como citar este artículo:

Flores LA. Pregunta de investigación. ¿El uso de la pistola de percusión localizada como instrumento de terapia en la readaptación física, tendrá un efecto positivo en los pacientes?. *Körperkultur Science* 2023; 1(2): 41-42.



Körperkultur Science

Recibido: mayo 2023

Aceptado: junio 2023