



**Tienda eFisioterapia.net**  
<http://www.efisioterapia.net/tienda>  
**Compra en la web nº1 de Fisioterapia**

Tens y electroestimuladores: electroestimulación al mejor precio, camillas de masaje, mecanoterapia, electroterapia, ultrasonidos... y mucho más. Visítanos en <http://www.efisioterapia.net/tienda>

## ELECTROESTIMULACIÓN

### FISIOTERAPIA Y FITNESS

Las técnicas para conseguir una respuesta motora muscular se usan en fisioterapia desde mediados del siglo pasado, y tanto dentro de las terapias físicas como en el mundo del fitness son cada vez más usadas. La fisioterapia utiliza la electroestimulación para mejorar el tono muscular de los pacientes encamados, e incluso para mejorar la fuerza muscular empleando para ello programas distintos a los de elevación del tono y prevención de la atrofia e intensidades mayores, es un elemento muy importante dentro de la fisioterapia para muy diversos tratamientos y un colaborador inestimable en la rehabilitación.

El momento actual también se utiliza esta técnica para elevar el rendimiento de los deportistas, en el pasado sólo estaba disponible para unos pocos, pero el momento actual estos equipos se encuentran al alcance de cualquier deportista que quiera mejorar sus resultados, y ello se consigue de varias formas distintas:

- 1.- Permiten por medio de técnicas de electroterapia una recuperación más rápida tras el esfuerzo, existen programas para mejorar la vascularización etc., relajar y disminuir las irritaciones que se producen en los músculos debido a sobrecarga en el entrenamiento.
- 2.- En el período de reposo es posible seguir utilizando esta técnica de estimulación muscular para mantener e incluso mejorar la condición de la musculatura.

### E.N.M. ELECTROESTIMULADOR NEURO MUSCULAR.

En Fisioterapia se definen como la terapia física que aplica diversos tipos de impulsos eléctricos para conseguir una contracción de la musculatura a tratar, con una amplia variedad de tipos diversos de estimulación eléctrica, con una amplia gama de variaciones en la frecuencia y en amplitud.

Electroestimulador es el equipo que se utiliza para provocar los efectos arriba señalados, con el podremos relajar la musculatura, mejorar su respuesta ante el estímulo deportivo, evitar lesiones, y todo ello tanto en el campo de la rehabilitación como en el del fitness para mejorar en suma la capacidad acción y de recuperación de la musculatura.

Aunque en el pasado los electroestimuladores se utilizaban esencialmente en terapia, y en ella a una amplia gama de patologías que van desde las hemiplejías hasta cualquier tipo de atrofia muscular, el hecho de obtener una contracción muscular visible cuando el paciente no tiene una capacidad voluntaria para realizarla supone al mismo tiempo que un cuidado la musculatura y una mejora del trofismo local, un aumento de la circulación venosa y arterial, y tiene unos efectos psicológicos notables sobre el paciente puesto que es capaz de ver con sus ojos como esos músculos que él no controla todavía están operativos y ello le devuelve la esperanza que le transmite el fisioterapeuta de forma activa, sus músculos van a volver a funcionar.

### ELECTROESTIMULACIÓN MUSCULAR. ¿QUE ES, COMO FUNCIONA?

El electroestimulador es básicamente un aparato de electroterapia que produce el tipo de corriente específica que necesitamos, para lograr el impulso eléctrico justo capaz de generar una respuesta motora. Los equipos actuales más modernos son incluso capaces de producir una estimulación secuencial, ello quiere decir que podemos trabajar primero el músculo agonista y luego el músculo antagonista obteniendo un trabajo más fisiológico de los músculos en cuestión.

Los estímulos eléctricos cuando alcanzan suficiente amplitud tiene la capacidad de producir un potencial de

acción muscular, el nervio conduce la señal y en la placa motora se desencadena una descarga que produce una contracción. Un buen electroestimulador debe poder trabajar con unas frecuencias entre dos y 120 Hz, suelen tener los programas más eficaces y utilizados en memoria y básicamente no hay nada más que hacer, buscar el programa adecuado y aplicarlo. Ello implica que tenemos a nuestra disposición toda una serie de programas específicos para actuar sobre las fibras musculares lentas y rápidas, y hacerlo actuando sobre el músculo para conseguir mayor respuesta veloz, explosiva, así como tratamientos secuenciales, masaje y recuperación tras el esfuerzo.

### **ELECTROESTIMULACIÓN. CARACTERÍSTICAS RECOMENDABLES DEL EQUIPO A ELEGIR.**

- 1.- Posibilidad aplicar intensidades elevadas del orden de los 180 A 200 miliamperios.
- 2.- Equipo médico certificado con registro sanitario de la CE.
- 3.- Posibilidad trabajo secuencial para obtener un trabajo neuromuscular eficaz agonista antagonista.
- 4.- Pantalla digital, división en la misma del tiempo de tratamiento.
- 5.- Onda cuadrada bifásica compensada, para evitar los efectos químicos polares.
- 6.- Batería recargable. Ello nos supondrá un ahorro económico importante.

### **VENTAJAS DE LA ENM EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y EN LA RECUPERACIÓN.**

Electroestimuladores hay de todo tipo y hoy se utilizan cada vez más en el mundo del deporte, si bien es cierto que con eficacia colaborando el entrenamiento muscular, hay un aspecto mucho más interesante que este y es el de que hoy en día no hay apenas secretos del modo de entrenar para la competición, ni técnicos, ni de preparación física, pero no ocurre lo mismo con la recuperación. Para obtener un mayor rendimiento deportivo entra en la ecuación la carga física a la que podemos someter a nuestro cuerpo como un elemento fundamental, este nivel de carga tiene que ver con la capacidad que tiene cada atleta para recuperarse hasta la normalidad tras el esfuerzo, es aquí donde entran de lleno los programas de masaje en los electroestimuladores y los programas de relajación, el competidor que sea capaz de recuperar tras un esfuerzo intenso de una forma más rápida que otro ya está obteniendo ventaja en los entrenamientos, y lo hará también en competición.

En resumen un equipo que mejore nuestro entrenamiento neuromuscular nos proporcionará las siguientes ventajas:

- 1.- Recuperación más rápida tras el esfuerzo deportivo.
- 2.- Mejora de la capilarización con los programas especiales para ello.
- 3.- Posibilidad de aumento del nivel de carga muscular sin fatiga física ni psicológica.
- 4.- Desarrollo de la fuerza, velocidad y resistencia en grupos musculares seleccionados.



**[Tienda eFisioterapia.net](http://www.efisioterapia.net)**

**<http://www.efisioterapia.net/tienda>**  
**[Compra en la web nº1 de Fisioterapia](http://www.efisioterapia.net/tienda)**

Tens y electroestimuladores: electroestimulación al mejor precio, camillas de masaje, mecanoterapia, electroterapia, ultrasonidos... y mucho más. Visítanos en <http://www.efisioterapia.net/tienda>

© <http://www.efisioterapia.net> - portal de fisioterapia y rehabilitacion