



**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>

## REFLEXOLOGÍA PODAL: UN ENFOQUE DESDE LA FISIOTERAPIA

Isabel María Fernández Medina

Diplomada en Fisioterapia por la E.U. Ciencias de Salud de Granada.

Fisioterapeuta colegiado en Ilustre Colegio de Fisioterapeutas de Andalucía.

### RESUMEN

En la actualidad, prestamos muy poca importancia a los pies, es el gran olvidado de nuestro cuerpo y sin embargo, es la parte del cuerpo donde van a parar multitud de terminaciones nerviosas.

La planta del pie y el pie en su conjunto, representa en forma esquemática la totalidad del cuerpo y sus órganos. Este es el principio de la reflexología podal.

En ella, mediante el masaje se puede influir a modo reflejo sobre los correspondientes órganos y vísceras, aparte de la importancia diagnóstica que tiene.

Los buenos resultados de la reflexología podal y la escasez de efectos secundarios, hace que hoy en día, sea aplicada con más frecuencia por los profesionales sanitarios, entre ellos los fisioterapeutas.

El objetivo del artículo, es dar a conocer esta disciplina, desconocida para muchos fisioterapeutas, que se debe considerar como una terapia complementaria a nuestro tratamiento, que en ningún momento lo sustituye sino que lo complementa, influyendo positivamente en los desórdenes de órganos y funciones corporales que presentan nuestros pacientes.

Palabras clave: fisioterapia, reflexología, masaje, pies.

### ABSTRACT

At present, we give very little importance to the feet, it is the great one forgotten our body and nevertheless, is the part of the body where they are going to stop multitude of nervous completions.

The plant of the foot and the foot in his set, represents in schematic form the totality of the body and his organs. This one is the beginning of the foot reflexology.

In her, by means of the massage it is possible to influence to way I reflect on the corresponding organs and entrails, apart from the importance it diagnoses that it has.

The good results of the foot reflexology and the shortage of side effects, it does that today in day, frequency is applied with mas by the sanitary professionals, between them the physiotherapists.

The aim of the article, it is to give to know this discipline not known for many physiotherapists, which it is necessary to consider to be a complementary therapy to our treatment, which never replaces it but it complements it, influencing positively the disorders of organs and corporal functions that our patients present.

Key words: physical therapy, reflexology, massage, feet

### INTRODUCCIÓN

La Reflexología se basa en el tratamiento de zonas reflejas, o lo que es lo mismo, en masajear ciertas zonas que son el reflejo, en una zona concreta del cuerpo (el pie en este caso).

Esta tiene su origen en el descubrimiento de la medicina alopática, en la que se observó que a causa de la organización embrionaria primaria en segmentos, existen interconexiones entre órganos internos y zonas de la piel.

Así, es típico, el dolor de vejiga reflejado en el hombro, las afecciones de corazón reflejadas en el brazo izquierdo o incluso el dolor de estómago reflejado y relacionado con afecciones del raquis dorsal.

La Reflexología Podal aprovecha los conocimientos sobre las conexiones de nervios entre segmentos internos de órganos, músculos y piel, para **influir a nivel reflejo**, sobre dolencias desde el exterior.

Esta técnica de aplicación, es adecuada para crear una estimulación en las zonas reflejas de los pies que refuercen las funciones corporales[1] .

*¿Por qué el pie?*

Existen distintos campos de zonas reflejas, pero hemos elegido el pie por: su tamaño, lo hace cómodo de manejar y su sensibilidad.

Estas dos premisas hacen que el pie sea la zona refleja del cuerpo donde se obtiene mayor eficacia terapéutica [2].

## HISTORIA Y EVOLUCIÓN DE LA REFLEXOLOGÍA

Remontándonos a la antigüedad, en la antigua China hace 4000 años, se observó que el masaje no solo influía en la parte del cuerpo donde se aplicaba, sino que había una influencia a nivel reflejo sobre áreas corporales y órganos muy distantes. Esta observación fue la base del nacimiento de una nueva terapia manual, la Reflexología.

Ya en el siglo XVI, hay evidencia de informes sobre el tratamiento de órganos internos mediante masaje y otros métodos de masaje reflejos.

Un informe sobre el escultor Florentino **Benvenuto Cellini** (1500-1571), indica que trató estados de dolor agudo mediante presión sobre los dedos de los pies[3].

En América, los "curanderos o chamanes" de las tribus de indios aborígenes utilizaban la Reflexología como forma de tratamiento contra diversas enfermedades.

Sin embargo, la Reflexología podal con base científica se gestó en el siglo XIX.

-En 1841, F. y W. Huneke, demostraron que mediante la inyección de un anestésico local con efecto sobre el sistema nervioso en un campo de interferencias (cicatrices, focos infecciosos, etc) se pueden hacer desaparecer dolores en otras regiones corporales mediante efectos reflejos a distancia, con una duración aproximada de al menos 20 horas.

-Iwan P. Paulow, junto a Alexei D. Speranski, explicó los reflejos y demostró que el sistema nervioso tiene en el desarrollo de enfermedades un gran o destacado significado, desarrollando las bases científicas de la Reflexología Podal[2].

-En el año 1913, el Dr. William Fitzgerald, observó que mediante presiones en diferentes zonas del cuerpo, podía realizar operaciones de nariz y garganta, reemplazando el uso de anestésicos de aquella época.

Así, Fitzgerald basándose en conocimientos anatómicos, desarrolla la teoría de que el cuerpo está recorrido longitudinalmente por diez líneas energéticas (comparables a los meridianos utilizados en acupuntura o incluso a los dermatomas utilizados en nuestra práctica), cuyo recorrido va desde la punta de los dedos del pie hasta la cabeza, a su vez estas líneas son divididas en tres tramos transversales, permitiéndonos establecer la posición del cuerpo y órganos en los pies (fig 1)[2].

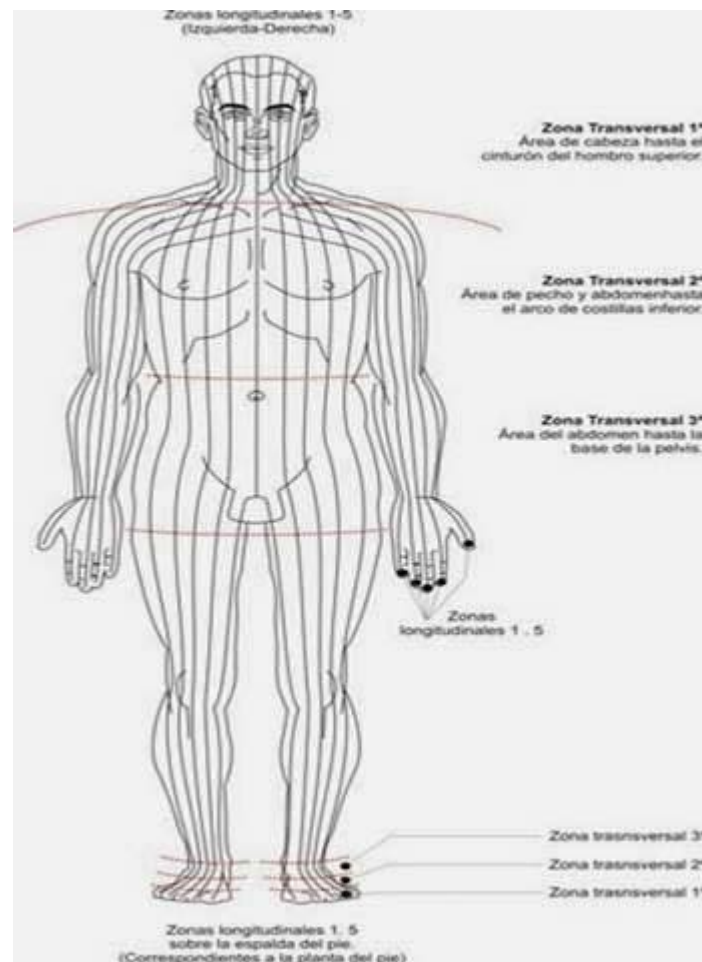


Fig 1. Zonas longitudinales y transversales y su correspondencia con el pie

Este retículo transversal junto al longitudinal puede ser trasladado a los pies, dando lugar a la creación de un mapa preciso del organismo (fig 2 y 3).



Fig 2. Zonas transversales (visión plantar)

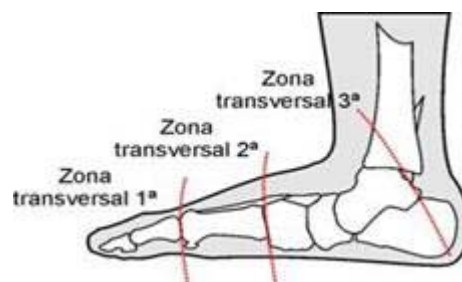


Fig 3. Zonas transversales (visión interna)

**-1ª línea transversal del pie:** Corresponde a la línea transversal de la articulación de los hombros y pasa a través de las bases de los dedos del pie. Corresponden al área 1 los órganos de la cabeza, el cuello

y nuca. Por ello, la zona de reflejo podal del área de nariz y faringe, se encuentra en los pulgares del pie.

**-2ª línea transversal del pie:** Corresponde a la línea transversal del arco bronquial inferior. En el pie, comprende gran parte de la bóveda plantar. Corresponde al área 2, los órganos del tórax y abdomen superior, así como brazo hasta el codo.

**-3ª línea transversal del pie:** Corresponde a la de base de la pelvis. Dentro de ella, se encuentran las zonas de las partes del cuerpo y los órganos del área 3.

La representación de las zonas longitudinales y transversales en el cuerpo y su correspondencia con los pies acabó con un error ampliamente difundido que hoy en día todavía sigue vigente.

Las zonas reflejas no solo se encuentran en las plantas de los pies, sino también en el lado interior y exterior de los pies y su dorso. No sólo la planta del pie, sino todo el conjunto de él, representa una imagen esquemática del cuerpo y sus órganos.

Más tarde, una masajista americana llamada Eunice Ingham, consideró a los pies como un dibujo disminuido del cuerpo en su totalidad y trasladó las zonas corporales de Fitzgerald. Además desarrolló técnicas de tratamiento especiales para cada zona refleja.

Con ello, esta terapia adquirió una base sólida donde sustentarse, la cual más tarde consideraría en la aparición de ciertos trastornos, la importancia de la morfología de cada pie [4].

Tratar puntos reflejos es muy útil, sobre todo cuando la zona a tratar es demasiado dolorosa o está demasiado sensibilizada [1] .

## **BENEFICIOS DE LA REFLEXOLOGÍA**

1. Es relajante.
2. Reduce el estrés.
3. Mejora la circulación.
4. Permite la liberación de toxinas.
5. Equilibra los distintos sistemas.
6. Revitaliza la energía.
7. Actúa de forma preventiva.
8. Es gratificante para quién la da y para quién la recibe [5].

## **CONTRAINDICACIONES**

1. Enfermedades agudas o crónicas.
2. Durante la menstruación en la mujer, no actuar sobre el aparato genital.
3. Durante el embarazo, sobre todo en caso de peligro de abortos o parto prematuro o incluso en embarazadas con antecedentes de los mismos.
4. Enfermedades infecciosas que cursan con un estado febril elevado, dolores fuertes, espasmos, hemorragias.
5. Pacientes con cáncer, sobre todo en caso de metástasis.
6. En diabetes, si se inyecta insulina, se ha de llevar un control de glucosa (bajo control médico) por la posibilidad de oscilaciones en el nivel de glucosa en sangre.
7. Personas débiles, edad avanzada y pacientes que acaban de superar una enfermedad o intervención quirúrgica grave.
8. En caso de hongos (pie de atleta, micosis), heridas, llagas o cualquier tipo de erupción en los pies.
9. En caso de callosidades, no presionaremos hasta que se hayan eliminado, la presión sobre estas zonas son muy dolorosas, por estar las zonas reflejo insensibilizadas.
10. Inflamación del sistema venoso o linfático (trombosis, flebitis...)[5].

## **DESARROLLO DE UNA SESIÓN DE REFLEXOLOGÍA**

### **POSICIÓN DEL PACIENTE**

Colocaremos al paciente en decúbito supino sobre nuestra mesa de tratamiento y el fisioterapeuta en este caso, se colocará sentado en una silla con los pies del paciente a la altura del pecho.

## PRIMERA EXPLORACIÓN

Los pies en condiciones normales deben ser indoloros, elásticos y cálidos. Cualquier alteración de estos parámetros puede manifestar un desequilibrio orgánico.

En nuestra primera toma de contacto con el paciente ante una sesión de reflexología, realizaremos un examen visual en el que observaremos el color de su piel así como cualquier otra alteración como sudoración excesiva, callos, durezas, heridas, etc.

Atentamente observaremos su morfología ya que:

- El pie plano influye de forma negativa a nivel refleja sobre el raquis.
- El pie cavo tiene consecuencias reflejas para los órganos de la respiración, hígado y vesícula biliar, corazón y articulaciones de los hombros.
- El hallux valgus, tiene consecuencias reflejas negativas en el raquis cervical, tiroides y corazón.
- Deformaciones de los dedos del pie como los dedos en garra o en martillo, tienen influencia refleja sobre los órganos de la cabeza.
- El valgo o varo exagerado del calcáneo junto al astrágalo, llevan a nivel reflejo a trastornos de los órganos del abdomen y pelvis, sobre todo del intestino [6].

En las zonas reflejo de los pies podemos observar enrojecimientos, durezas, callos, verrugas, sabañones, etc., los cuales influyen a nivel reflejo sobre los órganos correspondientes.

Después realizaremos un examen táctil, comprobaremos la movilidad de las articulaciones de los dedos y tobillo, la textura de la piel e iremos presionando sobre las zonas reflejas (fig 6) para percibir si en alguna de ellas se produce algún tipo de dolor[7].

Se debe prestar especial atención a las zonas anormales de reflejos que originan sensaciones desagradables y dolor acentuado. Esto indica trastornos funcionales o afecciones de los órganos internos correspondientes. Estas zonas deberán ser tratadas con especial hincapié durante la sesión de reflexología.

Se prestará también especial atención a las zonas de tejido induradas, que indica igualmente afecciones de los órganos correspondientes a las zonas de reflejos.

Por tanto, los dolores en zonas reflejas sugieren trastornos, agotamiento o sobrecarga de determinados órganos o sistemas, trastornos funcionales psíquicos o nerviosos, etc.

Todo este conjunto de signos, lo utilizaremos para realizar nuestro pequeño diagnóstico, que nos indicará cuales son las zonas del pie que nos sugieren trastornos o mal funcionamiento de órganos o partes del organismo, en las que durante la sesión de tratamiento realizaremos más énfasis[7].

## TÉCNICA DE TRATAMIENTO

La Reflexología podal se realiza en los dos pies, empezando por el pie izquierdo, tratando todos sus puntos reflejos y terminamos tratando todos los puntos reflejos del pie derecho.

Se recomienda trabajar los pies desde las zonas de la cabeza hasta el sistema linfático (fig 8).

Se suele trabajar los pies, separando los puntos reflejos en áreas corporales: sistemas y órganos (fig 7), sistema nervioso (fig 9), sistema óseo (fig 10) y sistema muscular (fig 11).

Como regla general, para el tratamiento usamos el pulgar apoyado sobre el punto reflejo a tratar en un ángulo de 90°, podemos realizar el masaje de arriba hacia abajo o viceversa, en el sentido de las agujas del reloj o viceversa.

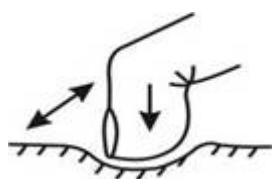
El contacto del pulgar con la piel de la zona refleja nunca se interrumpe. La presión se dosifica de tal manera que no produzcamos un efecto doloroso y si este se produce no sobrepasar el umbral de dolor de cada paciente.

La duración de la presión en cada lugar dura desde varios segundos a algunos minutos, para ser efectiva

requiere un tiempo de 7 a 12 segundos [8].

Según la zona o sistema corporal a tratar podemos utilizar distintos tipos de presión:

-Presión directa (fig 4): realizada con el pulgar, en un ángulo de 90°.



**Fig 4. Presión directa**

-Presión circular sedante (fig 5): realizada con el pulgar en forma de círculos concéntricos en el sentido contrario de las agujas del reloj. Con ello conseguimos un efecto tranquilizante o de sedación sobre la zona refleja masajead.

-Presión circular estimulante (fig 5): realizada con el pulgar desde la periferia del punto a tratar, realizando círculos en el sentido de las agujas del reloj. Con ello conseguimos crear un efecto estimulante o de llamada en la zona refleja a tratar[8].



**Fig 5. Presión circular sedante/ estimulante.**

El **masaje en bebés y niños pequeños será muy ligero**, con fricciones suaves y de corta duración.

En los **niños de 8 a 10 años en adelante** puede practicarse el masaje sobre todo para regular el sistema nervioso, favorecer el trabajo de las glándulas endocrinas, desarrollo óseo y muscular, y estimular todo el sistema inmunitario.

Con el **masaje en los ancianos** se puede ayudar en las funciones motoras, la regulación del sistema nervioso, activar la capacidad respiratoria, la función intestinal y del aparato urinario. El masaje deberá ser suave y delicado[9].

## SECUENCIA DE TRATAMIENTO

1. Higiene y limpieza de los pies.
2. Movilizaciones preparatorias para el masaje: flexión/extensión y rotación de tobillo y dedos del pie, deslizamientos transversos en su conjunto, palmoteos en el dorso del pie, etc.
3. Cubrimos el pie con aceite de masaje (podemos jugar con la gama que encontramos en el mercado de aceites relajantes, estimulantes, etc... según el estado físico de nuestro paciente y lo que queramos conseguir o incluso lo podemos combinar con aromaterapia), dividimos el pie por sistemas, tratando minuciosamente cada punto y haciendo especial hincapié en aquellos puntos dolorosos o indurados que hemos encontrado durante la exploración[10].

## DURACIÓN DE LA SESIÓN Y SESIONES POSTERIORES

El tiempo que dedicamos a cada sesión depende del tratamiento que sigamos, pero suele oscilar entre 15 a 90 minutos.

El número de sesiones variará en cada persona, lo habitual es que el cuerpo encuentre su equilibrio entre 6 y 15 sesiones, aunque dependerá del grado de respuesta de cada persona.

El tratamiento se puede encaminar a una sesión por semana[11].

## REACCIONES DEL PACIENTE

Normalmente, la reflexología podal es bien tolerada por el paciente ya que se trata de un método de recuperación natural que aprovecha los procesos de regulación propios de cada organismo.

### -Durante la sesión:

1. Dolor durante el masaje de una zona refleja, que normalmente cesa en intensidad o suele desaparecer durante el primer tratamiento.

En caso contrario, se interrumpe el masaje en esta zona y se sigue tratando otras zonas, más tarde continuaremos el masaje en esa zona.

2. Sudoración en distintas partes del cuerpo.

3. Sentimiento generalizado de frío[12].

### -Entre sesiones:

-Cambios gastrointestinales, en el sistema de evacuación.

-Aumento de la diuresis.

-Aumento de la sudoración corporal.

-Aumento de la secreción bronquial o nasal.

-Aumento de la secreción y acidez vaginal.

-Cefaleas, que normalmente suelen desaparecer.

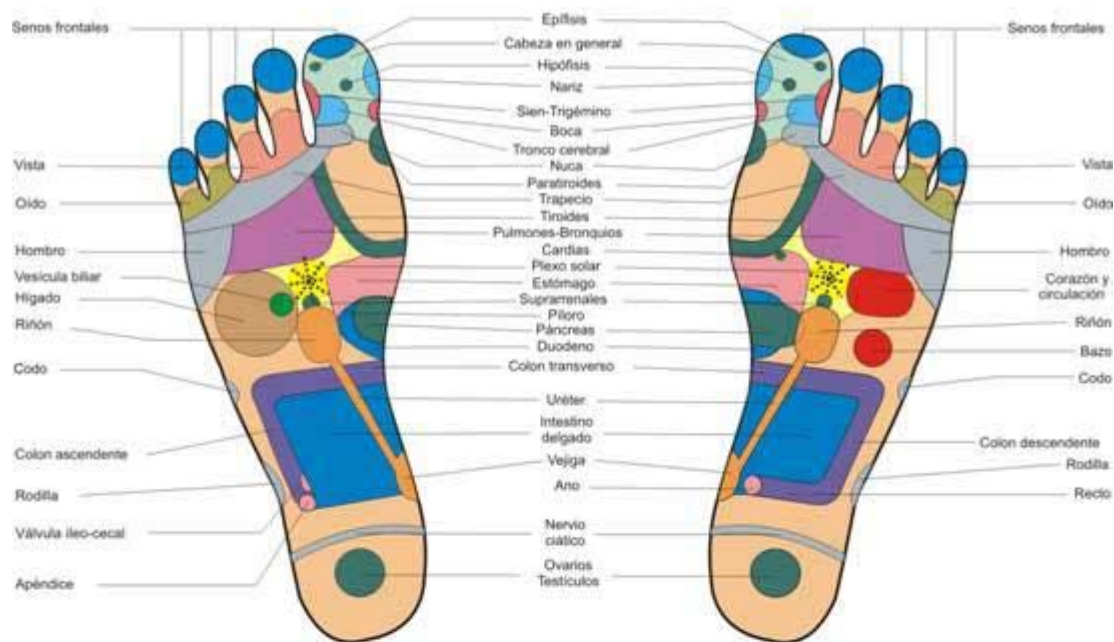
-En personas diabéticas, controlar más a menudo el nivel de glucosa en sangre.

-Reacciones psíquicas[12].

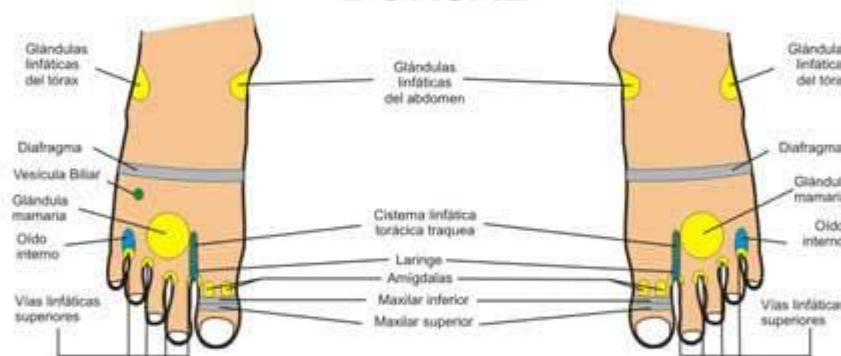
Las reacciones siempre deben interpretarse como positivas aunque sean molestas para el paciente.

La Reflexología Podal, produce una **estimulación de las defensas del organismo y favorece la eliminación de residuos y sustancias tóxicas, estimulando los procesos de regulación naturales del organismo, por lo que se puede aplicar a cualquier paciente como terapia complementaria, siempre teniendo en cuenta las contraindicaciones enumeradas anteriormente[13].**

### PLANTAR



### DORSAL



### LATERAL

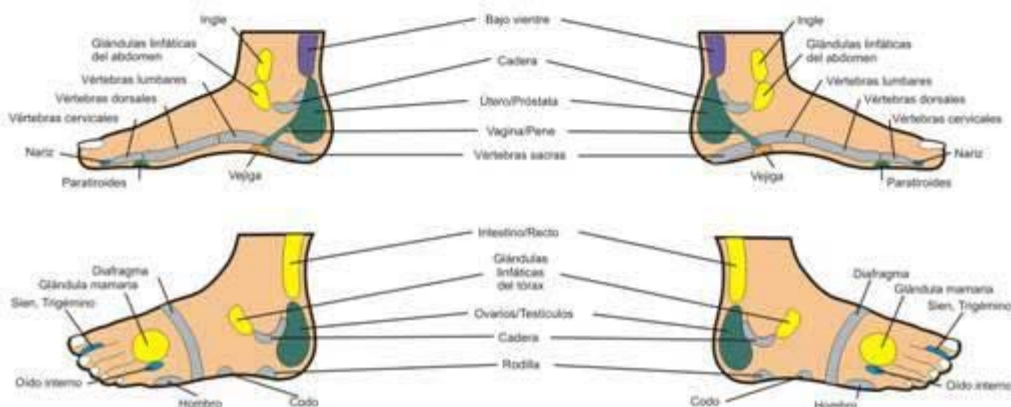


Fig 6. Mapa general de puntos de reflexología podal.



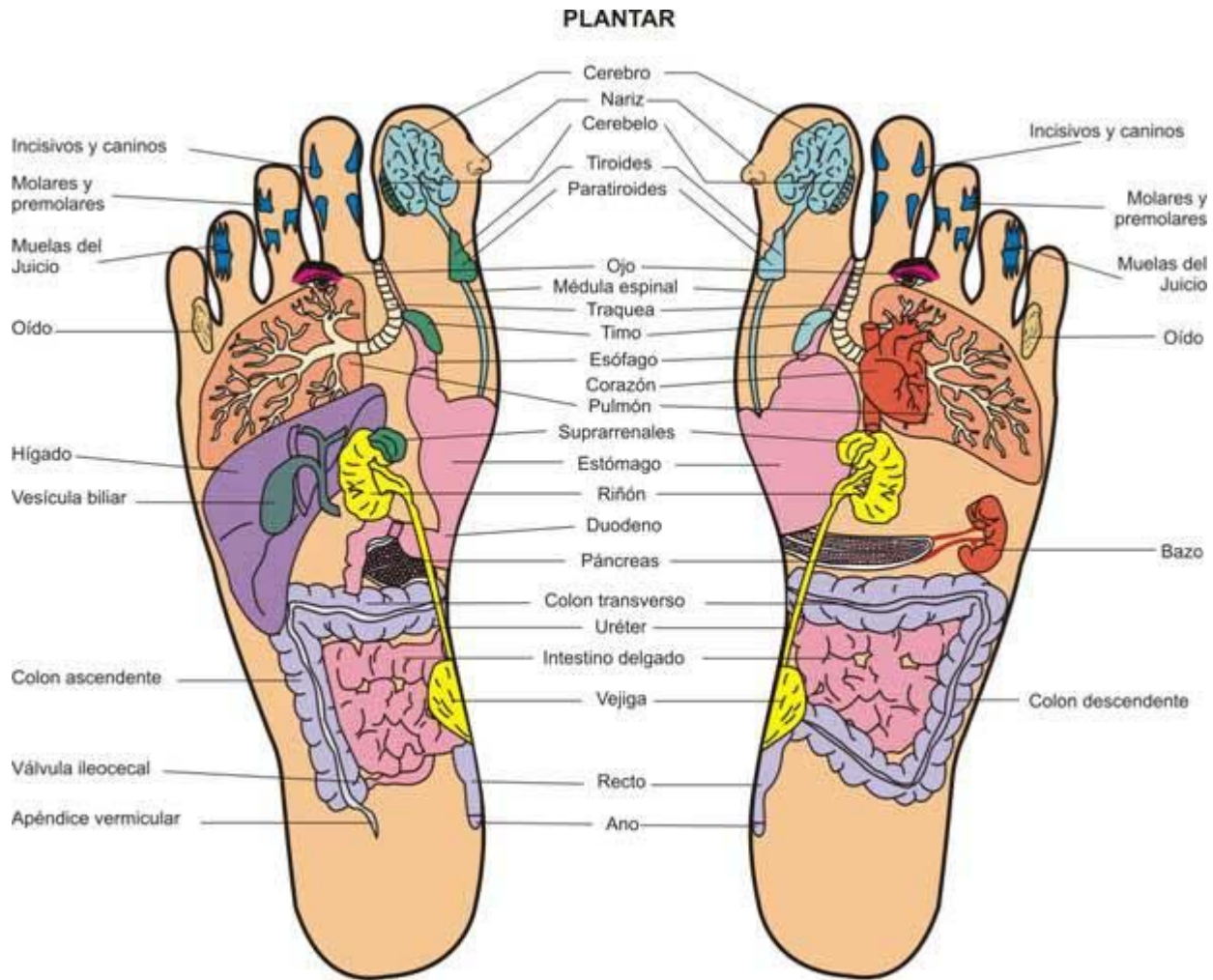


Fig 7. Mapa de puntos de reflexología podal –órganos-.

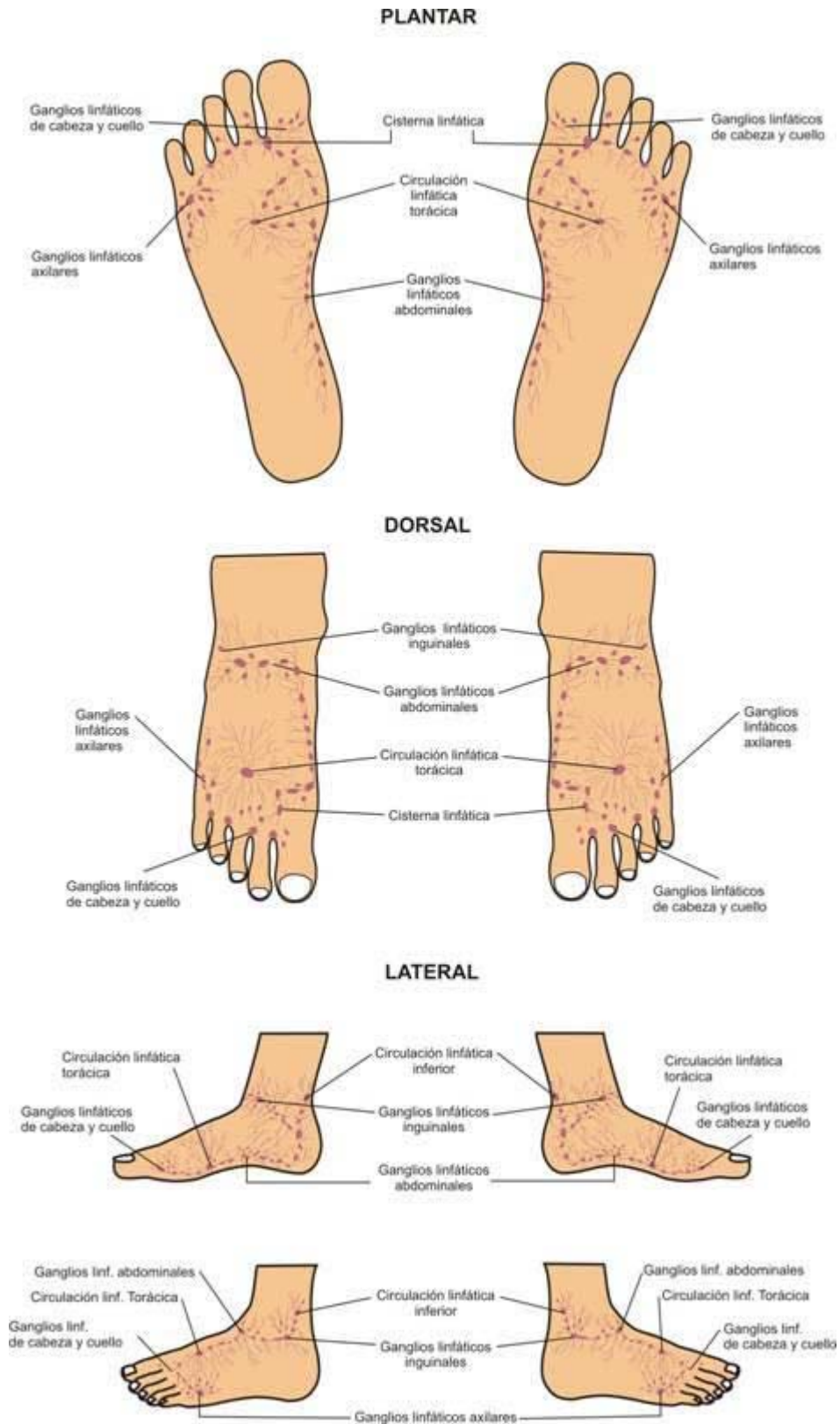


Fig 8. Mapa sistema linfático

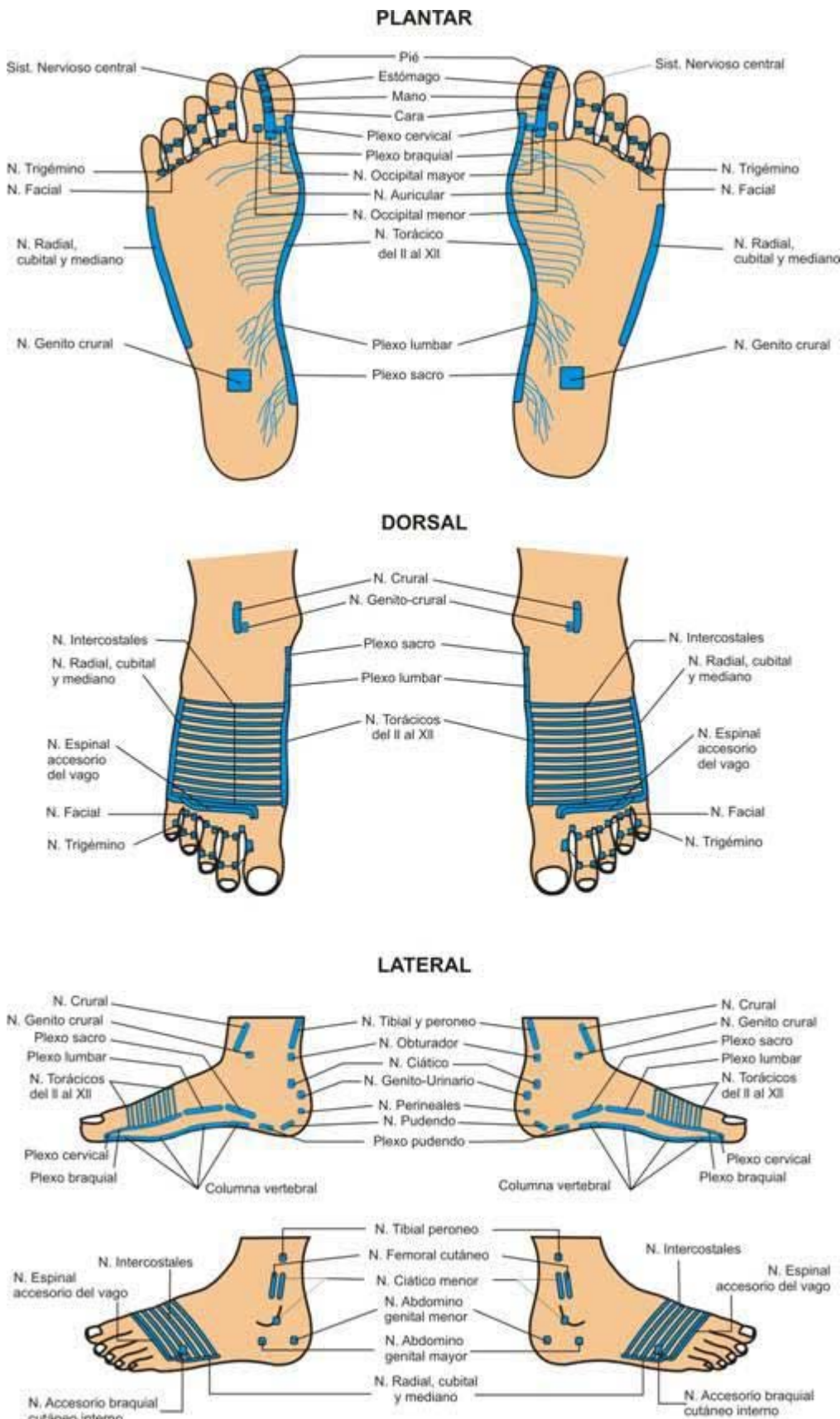
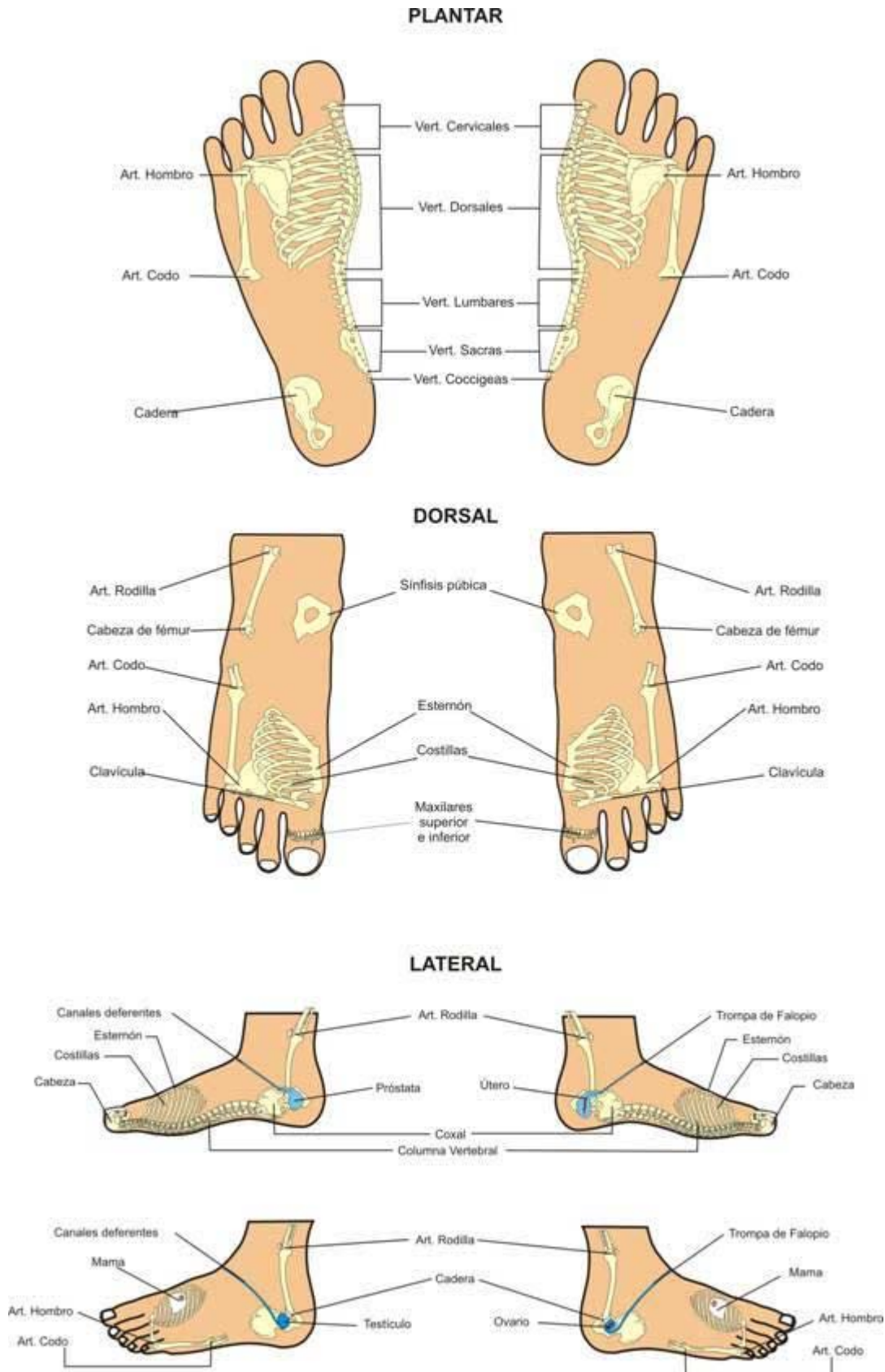
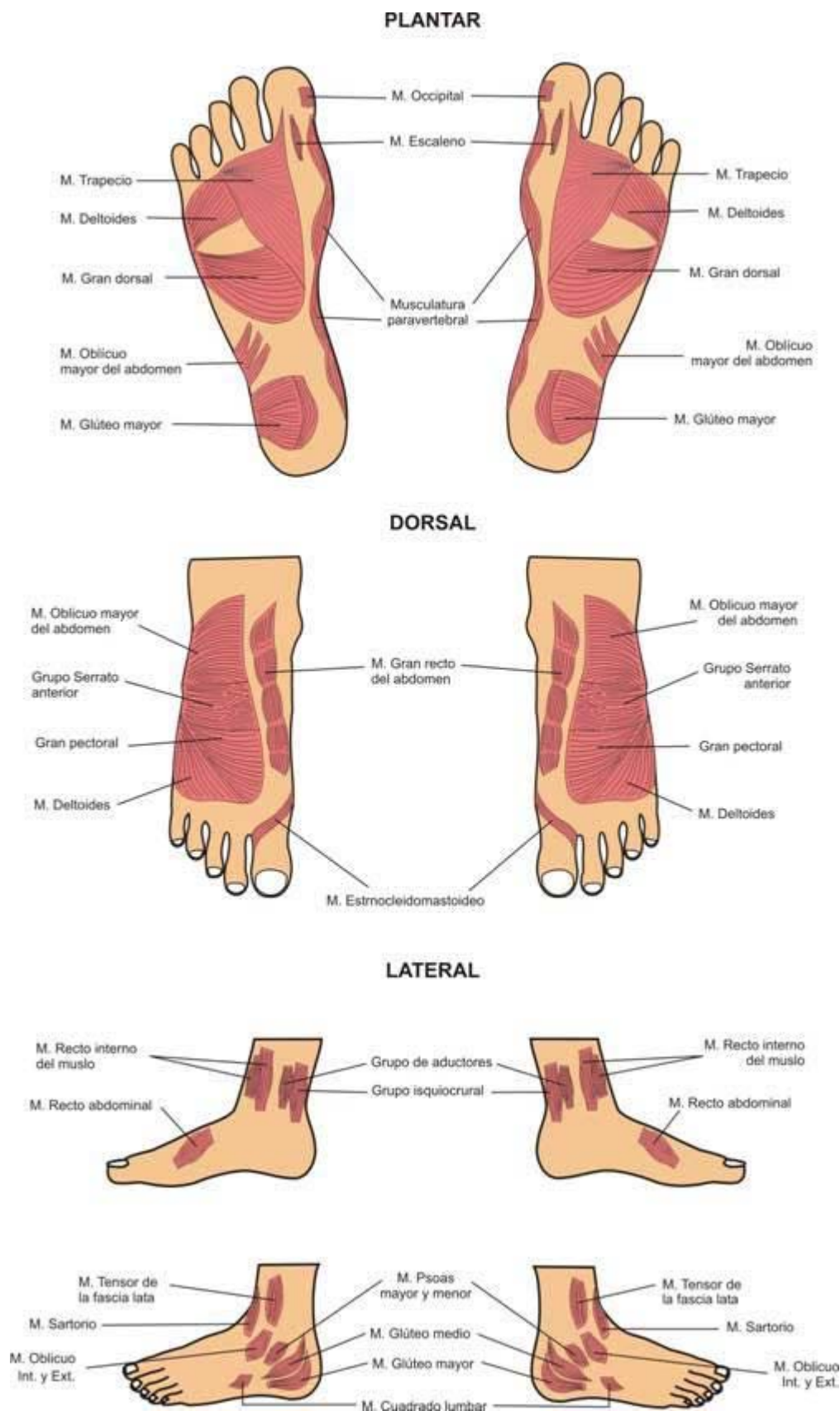


Fig 9. Mapa sistema nervioso.







**Fig 11. Mapa sistema muscular**

## CONCLUSION

Se concluye, que al ser la Reflexología podal , una terapia natural que ayuda a reequilibrar nuestro organismo mediante procesos de regulación internos propios de cada ser humano, constituye una terapia complementaria a nuestro tratamiento fisioterapéutico, de gran utilidad, que nos ayuda a mejorar el estado físico y psíquico de nuestros pacientes, tan importante para el desarrollo y resultado satisfactorio

de nuestra labor y dedicación diaria a cada patología que tratamos.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Dethlefsen T., Dahlke R.: La enfermedad como camino. Barcelona: Plaza & Janés Editores S.A.; 1999.
2. Gonzalo L.: Reflexoterapia: bases neurológicas. Navarra: Eunsa; 1997
3. Norman L., Cowan T.: Reflexología del pie. Madrid : Martínez Roca Ediciones; 1991.
4. Willis P.: Manual de reflexología. Barcelona: Timun Mas; 2005.
5. Viñas F.: La respuesta está en los pies : Argentina: Integral-Vida-Alternat; 2003
6. Bertherat T., Bernstein C.: El cuerpo tiene sus razones. Barcelona : Paidós Ibérica; 1990.
7. Grinberg A.: Reflexología. Diagnóstico y curación por el pie. Barcelona: Martínez Roca Ediciones; 1995.
8. Marchelli, B.: Reflexología de pies y manos. Buenos Aires: Agama ; 2007.
9. Byers D.: Mejora tu salud con la reflexología de los pies. Barcelona: Océano ámbra; 2006.
10. López Blanco, A.: Manual de reflexología. Método holístico. Madrid: Robin Book; 2005.
11. Stormer C.: Reflexología podal. Barcelona: Paidotribo; 2005.
12. Wagner F.: Reflexología. Barcelona: Hispano Europea S.A; 2002.
13. Rodríguez Miron, E.: Guía práctica de reflexología podal. Madrid: Mandala Ediciones; 2004.



### **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>

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