

Plataformas vibratorias: QUIÉN, CUANDO Y CÓMO

EL DOCTOR MIGUEL ÁNGEL GALLO, DIRECTOR DEL CENTRO DE MEDICINA DEPORTIVA Y PMD, DESENTAÑA LAS VENTAJAS Y CONTRAINDICACIONES DE ESTOS DISPOSITIVOS

Cada día es más frecuente que nos pregunten a los médicos especializados en ejercicio físico y el deporte sobre si son beneficiosas las plataformas vibratorias. Al tratarse de unos aparatos con unos precios, aunque cada vez más asequibles, aún considerables, las personas tratan de asegurarse de si les vendrán bien y, sobre todo, si no tendrán alguna contraindicación para su uso.

Lo que sí es indudable es que nos movemos por modas y, al igual que ocurrió con el método Pilates, ampliamente utilizado por los artistas más famosos y con gran aceptación por muchas personas en nuestro país, las plataformas vibratorias vienen amparadas por el uso de ellas por parte de megastrellas como Jennifer López, Julia Roberts, Madonna, o nuestro cantante Alejandro Sanz, entre otros, cuando su precio era aún prohibitivo. Aunque los efectos curativos de la vibroestimulación se conocen desde el siglo XIX, los primeros estudios realizados por investigadores rusos tuvieron lugar en los años 1960. El uso de estas máquinas permitió a los astronautas rusos poder permanecer temporadas más largas en el espacio que los estadounidenses, al combatir con ellas los efectos debilitantes que causaba la ausencia de gravedad en los músculos. Ya en los años 1990 el profesor Bosco redescubrió el principio del entrenamiento con vibraciones y sus efectos sobre el cuerpo humano.

Publicidad y funcionamiento

Al leer la publicidad de estas nuevas máquinas, queda atónito al intentar combatir los kilos de más, un nivel bajo de condición física y celulitis. Todos los grupos musculares pueden definirse, aumentar la fuerza muscular, se favorece el drenaje linfático y previene la osteoporosis. Y todo ello, con unas pocas sesiones de exposición a las vibraciones que emiten las plataformas (quince a veinte minutos tres veces a la semana).

Son plataformas que generan vibraciones mecánicas que proporcionan efectos beneficiosos para el organismo, con frecuencias moderadas, amplitudes pequeñas y exposiciones cortas (inferior a 30 minutos con intervalos de descanso).

Las conocemos como "vibraciones de cuerpo entero" (whole body vibration, WBVC). Las plataformas generan vibraciones mecánicas que se transmiten al cuerpo en forma de energía, provocando la vibración del cuerpo entero, obteniendo efectos positivos a muy diversos niveles, sobre todo a nivel muscular, ya que los músculos reaccionan a la vibración contrayéndose y estirándose automáticamente.

Según las vibraciones, se pueden distinguir dos tipos de máquinas: unas más orientadas al fitness y otras a la rehabilitación. En las primeras, la plataforma vibratoria vibra en las tres dimensiones del espacio, y es la más común. En las segundas, más orientadas a la rehabilitación, la plataforma oscilatoria oscila de un lado a otro.



Los efectos beneficiosos

- Potenciación de la musculatura
- Aumento de la masa mineral ósea
- Aumento de la movilidad articular
- Mejora el drenaje linfático y la circulación
- Mejora del equilibrio

Aplicaciones terapéuticas de la vibroterapia

- Patología musculoesquelética
- Patología neurológica
- Osteoporosis
- Lumbalgia mecánica
- Condromalacia rotuliana
- Atrofia muscular
- Lesión del ligamento cruzado anterior
- Enfermedad de Parkinson
- Esclerosis múltiple
- Ataxia
- Accidentes cerebrovasculares
- Traumatismos craneoencefálicos
- Linfedema
- Insuficiencia venosa periférica
- Celulitis

Cuando no deben usarse

Una de las claves sea uno de los puntos más importantes que más nos han movido para abordar el tema de la vibración. Pensamos que es fundamental consultar con un médico especialista en el ejercicio físico y el deporte para que este aconseje si es adecuado su uso, ya que a veces pueden ser perjudiciales para personas con determinados problemas de salud.

A continuación se exponen en una tabla las contraindicaciones de las plataformas vibratorias.

- Prótesis de rodilla / cadera
- Hernias discales / Discopatías
- Varices en fase avanzada / Trombosis
- Pseudoartrosis
- Espondilolisis
- Marcapasos / Alteraciones del ritmo cardíaco
- Hipertensión arterial
- Epilepsia
- Cáncer (tumores / metástasis)
- Embarazo
- Osteoporosis avanzada
- Desprendimiento de retina / Lesiones oculares
- Riesgo de trombosis
- Prostatitis
- Migrañas / Jaquecas
- Enfermedades cardiovasculares
- Cálculos en vesícula biliar/ riñón
- Dispositivo intrauterino
- Tornillos o placas metálicas en huesos (material de osteosíntesis)
- Intolerancia psicológica al estímulo vibratorio
- Intervenciones quirúrgicas recientes
- Enfermedad inflamatoria reumática
- Infección en la zona de tratamiento

