

**SHIATSU COMO TERAPIA COMPLEMENTARIA PARA EL MANEJO DEL
DOLOR CERVICAL CAUSADO POR ESTRÉS**

Diana Isabella Gil

Lina Marcela Londoño

RESUMEN

Gracias a los avances en la ciencia se ha dado cabida a un sin número de terapias en su mayoría orientales y que nos permiten aprovechar nuestro cuerpo en este caso nuestras manos como medio para sanar, es así como el sentido del tacto es la esencia del shiatsu cuyo fin es ayudar a las personas en sus procesos curativos y en su auto desarrollo a través de la presión y el contacto, además considera los síntomas y las enfermedades como manifestaciones de los desequilibrios y buscan resolver las causas que subyacen en estas condiciones, trabajando con la energía de la persona a través del cuerpo y convirtiéndose en un método efectivo para aliviar molestias, dolores en este caso a nivel cervical y ayudar a relajar el cuerpo y la mente.

A demás de ser una terapia alternativa de curación es preventiva evitando así que las personas que acuden a diario a consulta con el fisioterapeuta por causa de dolor cervical causado por estrés, y que luego de realizar un tratamiento completo tanto médico como fisioterapéutico acuden nuevamente por la misma causa o que presenten diferentes patologías o desequilibrio en su energía, puedan dar solución a sus problemas sin la necesidad de ingerir drogas o medicamentos al primer dolor o síntoma que se presente. Por la misma causa

se hace necesario que surjan técnicas complementarias como lo es el shiatsu, que es una técnica diferente a los tratamientos habituales y que realmente produce un efecto de curación en la persona.

El shiatsu en la actualidad ha cobrado fuerza viéndose así como un método de complemento y de sanación en las diferentes alteraciones de nuestro cuerpo. Es reconocido y apreciado en diferentes culturas y formas de tratamiento a demás es una terapia fácil y entretenida y es por esto que cada vez las personas se acercan más a esta terapia ya que es un método sencillo y efectivo para mantener un bienestar físico, mental y emocional, ya que en el diario vivir se encuentran con una serie de altibajos emocionales y físicos que no dan espera trayendo como consecuencia desequilibrio en los diferentes sistemas del cuerpo y esta terapia permite un tratamiento integral y completo brindando así efectos necesarios para conseguir y reestablecer una máxima actividad funcional posible

Uno de los principales factores que afecta la salud en la sociedad actual es el dolor cervical que algunas veces es un dolor localizado en el cuello mismo y otras es un dolor que se extiende a los brazos, a la cabeza o a la espalda. Se puede sentir hormigueo y adormecimiento en los dedos de las manos, dolor en la nuca o notar mareo y neuceas. Puede ser también el resultado de anomalías en las partes blandas, músculos, ligamentos, discos y nervios así como en las vértebras y sus articulaciones. El dolor cervical más común se debe a tensión o distensión muscular y usualmente las actividades diarias son las responsables ya que someten ala persona a exigencias las cuales llevan a desencadenar el estrés alterando el bienestar físico y mental de quienes lo padecen ya que este es una respuesta a estas condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. Los episodios breves de estrés trastornan el funcionamiento del organismo sin embargo los síntomas desaparecen cuando el episodio sede.

Nuestro cuerpo siempre trata de mantener un estado de equilibrio y armonía interior, cuando se presenta el estrés con sus diferentes síntomas es un señal

de que nuestra vida esta desequilibrada y por lo tanto nuestra propia energía; Es ahí donde el shiatsu juega un importante papel importante ya que la aplicación de este permite la relajación del cuerpo y la mente y le devuelve a la persona el equilibrio general, actuando sobre las zonas del cuerpo directamente relacionadas con el sistema nervioso. De esta manera ayuda a recuperar la vitalidad y a aumentar las defensas del organismo, los suaves estímulos que produce el shiatsu descargan el cuerpo físico, psíquico y emocional que puede estar sobrecargado de tensiones y lo mas idóneo para la resolución total del estrés es eliminar las causas del mismo, por esto no es posible en muchas ocasiones. Pero la terapia shiatsu es una terapia eficaz para dar mayor capacidad de adaptación y respuesta a las situaciones estresantes Ya que al aumentar el nivel energético con el shiatsu se reduce el estrés, la ansiedad y las tensiones, permitiendo que la vitalidad corporal aumente y mejoren las posturas corporales como funcionamiento general del organismo, generando una gran sensación de bienestar.

METODOLOGÍA

Esta investigación se realizo por medio de un método inductivo, ya que se inicia con procesos simples de descripción anatómica de la región cervical, se define el dolor cervical, se habla de estrés como uno de los factores condicionantes en este dolor y por último se termina con un proceso general en el cual se concluye que la aplicación del shiatsu es efectivo para el tratamiento de esta patología.

Es un estudio explicativo ya que se pretende argumentar como el dolor cervical es causado por el estrés y como el shiatsu como terapia complementaria trae grandes beneficios ya sea de prevención o curación para este tipo de dolor.

La población que se escogió para realizar esta investigación fueron personas de diferentes ocupaciones como: secretarias, publicistas, vendedores, comerciantes y estudiantes de administración de empresas, veterinaria, medicina, diseño grafico, psicología entre otros. Donde la muestra fueron 7

estudiantes y 7 trabajadores de los cargos mencionados ya que estas personas se someten a diario a una sobrecarga de exigencias y a un ambiente competitivo lo que se percibe inconcientemente como amenazas y afecta al sistema músculo esquelético en este caso la región cervical.

RESULTADOS

La terapia del shiatsu se caracterizo por ser aplicada en personas con dolor cervical causado por el estrés, con el mejor servicio y la mejor atención posible donde se requirió realizar un estudio cuyo objetivo fue identificar el mejoramiento o no del dolor cervical causado por estrés y la efectividad de esta terapia logrando mejores beneficios para estas personas.

Al aplicar shiatsu como terapia complementaria en personas con dolor cervical causado por estrés, de diferentes edades y ocupaciones que presentaban la enfermedad con un tiempo de evolución variable y con una calificación alta del dolor, que nunca habían recibido shiatsu en su tratamiento y que al aplicarlo de 2 a 3 sesiones por semana la evolución fue buena disminuyendo el dolor en su totalidad lo que concluye que esta terapia es un método efectivo para mantener la buena salud, mantener un bienestar físico y mental y un equilibrio entre cuerpo y alma

CONCLUSION

Al finalizar este proyecto y al obtener grandes resultados durante la investigación se concluye que esta terapia es un método efectivo y de fácil aplicación y que trae grandes beneficios ya sea de prevención o curación que relaja el cuerpo y la mente devolviéndole a la persona la sensación de bienestar general. A demás de esto, abre caminos para los estudiantes de fisioterapia de la Fundación Universitaria Maria Cano hacia el origen de nuevas alternativas de tratamiento en el desempeño profesional.

