



EL PAPEL DE LA LIBERACIÓN MIOFASCIAL EN EL ALIVIO DE CERVICALGIA: REVISIÓN SISTEMÁTICA

The role of myofascial release in the relief of neck pain: Systematic review

Neisman Jhanifet Farfan Rivero

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-4709-9613>

Email: neisman.jhanifet@uab.edu.bo

Carrera de Fisioterapia y Kinesiología- Universidad Adventista de Bolivia

RESUMEN

Introducción: La cervicalgia es un problema de salud frecuente con múltiples causas. La liberación miofascial es una técnica terapéutica que busca aliviar el dolor y mejorar la movilidad al tratar las restricciones en el tejido blando, como los músculos y la fascia. Esta técnica ha demostrado ser una alternativa eficaz en el tratamiento de la cervicalgia, ya que puede reducir el dolor, mejorar la circulación y aliviar las contracturas.

Objetivo: Revisar la evidencia actual sobre la técnica de liberación miofascial para el tratamiento de cervicalgia.

Métodos: Se efectuó una revisión sistemática de acuerdo con los criterios PRISMA, seleccionando estudios pertinentes a partir de la base de datos de: Google académico, PubMed, PeDRo, Scielo, desde 2010 al 2023.

Resultados: Luego de una exhaustiva búsqueda sistemática, se identificaron inicialmente 37 artículos. Sin embargo, al aplicar los criterios de inclusión y exclusión y eliminar los duplicados, el número de estudios se redujo a 5, los cuales fueron considerados elegibles para la revisión.

Conclusión: Los resultados de los estudios revisados respaldan la eficacia de la terapia miofascial y técnicas como la liberación posicional han mostrado ser tratamientos prometedores para disminuir el dolor y aumentar el rango de movimiento del cuello. Estudios han evidenciado su impacto positivo en la calidad de vida.



Palabras clave: Cervicalgia, terapia manual, liberación miofascial.

ABSTRACT

Introduction: Cervical pain is a common health problem with multiple causes. Myofascial release is a therapeutic technique that seeks to relieve pain and improve mobility by addressing restrictions in soft tissue, such as muscles and fascia. This technique has proven to be an effective alternative in the treatment of neck pain, as it can reduce pain, improve circulation and relieve contractures.

Objective: Review the current evidence on the myofascial release technique for the treatment of neck pain.

Methods: A systematic review was carried out according to the PRISMA criteria, selecting relevant studies from the database of: Google academic, PubMed, PeDRo, Scielo, from 2010 to 2023.

Results: After an exhaustive systematic search, 37 articles were initially identified. However, by applying the inclusion and exclusion criteria and eliminating duplicates, the number of studies was reduced to 5, which were considered eligible for the review.

Conclusion: The results of the studies reviewed support the effectiveness of myofascial therapy and techniques such as positional release have been shown to be promising treatments to reduce pain and increase range of motion in the neck. Studies have shown its positive impact on quality of life.

KEYWORDS

Cervicalgia, manual therapy, myofascial release, pain.

INTRODUCCIÓN

La cervicalgia es un problema de salud muy común, definido como el dolor en la zona del cuello. Este dolor puede presentarse de forma aguda, crónica o intermitente, y en algunos casos se extiende hacia los brazos o incluso causa otros síntomas como rigidez, entumecimiento u hormigueo. (1) (2)

La cervicalgia es una afección caracterizada por dolor en el cuello. Este dolor puede ser leve o intenso, en muchos casos, se extiende a otras áreas como los hombros, brazos o espalda



(lo que se conoce como cervicobraquialgia). La cervicalgia limita el movimiento del cuello en diversas direcciones, afectando las actividades diarias de las personas (3).

Este síntoma presente en aproximadamente dos tercios de la población, es más común en mujeres y tiende a agravarse con la edad y el desempeño de trabajos físicamente exigentes. Se observa una mayor incidencia en personas sometidas a estrés psicológico. Esta condición representa el 2% de las consultas en atención primaria. (4)

La etiología de la cervicalgia es diversa y compleja. Factores musculares: Sobrecarga, esfuerzos repetitivos, fatiga y lesiones directas pueden causar contracturas musculares en el cuello, lo que a su vez genera dolor. Si estas lesiones persisten, pueden afectar los discos intervertebrales y las vértebras, llegando incluso a comprimir los nervios, origen del dolor: El dolor de cuello puede tener su origen directamente en la columna cervical (primario) o ser referido desde otras partes del cuerpo (secundario). La compresión de nervios, inflamación, tumores, infecciones, desgaste articular o lesiones directas también pueden causar dolor de cuello. (5) (6)

La cervicalgia puede manifestarse a través de una serie de signos y síntomas, entre los que se incluyen: dolor agudo o que se extiende a otras áreas, presencia de bandas musculares tensas y perceptibles al tacto, contractura muscular, debilidad en la musculatura del cuello y los hombros, limitación en el rango de movimiento articular y cefaleas." (7) (8)

Al aplicar la técnica de Liberación Miofascial, los pacientes experimentaron una mejora significativa en la movilidad de sus articulaciones, especialmente en los movimientos de flexión, extensión y rotación de cuello. Estos resultados indican que esta técnica es una opción terapéutica más efectiva para recuperar la función articular (9). Disminuye el dolor, aumenta el flujo sanguíneo y el drenaje linfático y relaja los músculos porque el movimiento lento en los músculos contraídos estimula el sistema nervioso parasimpático que produce la sensación de relajación (10) (11).

El tratamiento miofascial es un tratamiento emergente en diferentes afecciones músculo esqueléticas, aunque sus beneficios clínicos aún no se comprenden con claridad. La terapia de liberación miofascial tiene como objetivo restaurar la longitud normal de una estructura tensa con el objetivo de disminuir el dolor y mejorar la función. Dado que los pacientes con

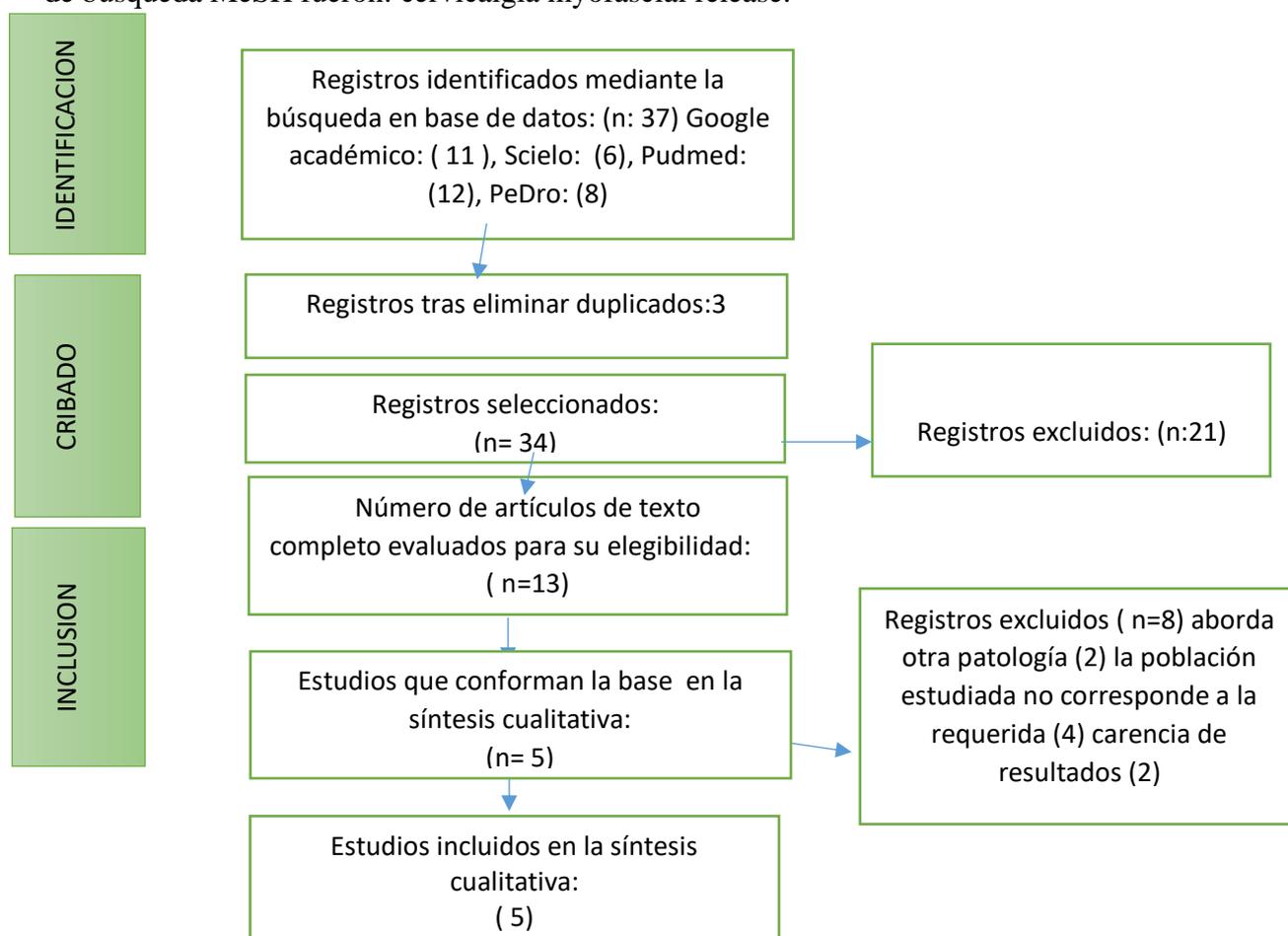


dolor de cuello generalmente presentan puntos gatillo miofasciales (PGM), la TRM, puede ser una técnica de tratamiento eficaz. (12)

El objetivo de esta investigación ha sido revisar de forma sistemática los estudios publicados, con el fin de evaluar la eficacia de las técnicas de liberación miofascial como tratamiento para aliviar la cervicalgia.

METODOLOGÍA

Para la estrategia de búsqueda, se realizó una revisión sistemática prosiguiendo a través de las pautas del PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). Se llevó a cabo una indagación en las bases de datos: Google académico, Scielo, PeDro, Pubmed. Para identificar los artículos significativos para la revisión, publicados desde 2010 hasta el 2023. La búsqueda se evidencia en el siguiente flujograma. Los términos de búsqueda MeSH fueron: cervicalgia myofascial reléase.





Criterios de selección

La selección de artículos se centró en los siguientes criterios: aquellos artículos que fueron exclusivamente en inglés y en portugués, artículos originales; población diagnosticada con cervicalgia; estudios sobre tratamiento de cervicalgia mediante la liberación miofascial. Los criterios de exclusión fueron: resumen, artículos de revisión o metaanálisis; editoriales, comentarios, artículos sin datos originales; estudios cuya población no cumple con la patología de cervicalgia.

RESULTADOS

Se realizó una búsqueda exhaustiva que se identificaron inicialmente 37 artículos. Tras aplicar rigurosos criterios tras eliminar los duplicados fueron 3, proseguido de la revisión de títulos y resúmenes se llegó a eliminar 21 registros teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión, solo 5 estudios cumplieron con los requisitos para ser incluidos en esta revisión. La información detallada de estos 5 artículos se presenta en la tabla adjunta.

Autor	Muestra	Metodología	Seguimiento	Resultados	Comentarios
Guaman, Alvarez, & Robayo, 2021) Ecuador (10)	27	Descriptivo longitudinal	3 meses	El 40,7% de los pacientes sintió un alivio significativo del dolor, reduciéndose a un nivel leve en la escala visual analógica del dolor, después de la liberación miofascial.	Se puede constatar variaciones significativas en los resultados en función al tratamiento de la liberación miofascial.
Monteiro, Gregorio, Guerra, & Rocha, 2010 Brasil (13)	20	Analítico. Intervencionista aleatorizado	1 mes	El 100% de los pacientes del grupo intervencionista refirieron mejoría al final del tratamiento	Hubo una reducción significativa del dolor y la tensión.
Bernal, González-Gerez, Anarte-Lazo, & Rodríguez-Blanco, 2020 España (12)	33	Cuasi experimental prospectivo	3 meses	Se mostró resultados insignificantes con la terapia.	No tuvieron un seguimiento adecuado
Khalid, Imran, & Ahned, 2022	60	Ensayo clínico aleatorizado	2 semanas	Un 60% presento mejora	El estudio demostró que ambas



Pakistán (11)				significativa en la aplicación de la técnica.	técnicas de terapia manual eran eficaces para aliviar el dolor de cuello no específico.
Oliveira, Perez, Bellini & Furquim de Campos, 2018 Itapira (14)	1	Estudio de caso descriptivo, con enfoque cuantitativo.	15 días	La paciente presenta mejoría del dolor, disminución de tensión en los músculos trapecio romboides y escalenos y mejoría de la movilidad cefálica.	Tamaño de muestra pequeña y periodo de seguimiento corto

Según (10) Evalúa si el método de liberación miofascial aplicada al punto gatillo del músculo trapecio es eficaz para reducir la cervicalgia, realiza una investigación cuasi-experimental, longitudinal y descriptiva con 27 pacientes con dolor cervical. En el cual se aplicó la liberación miofascial y Se compararon los resultados previos y posteriores al tratamiento. La intensidad del dolor (medida con la EVA) disminuyó significativamente después del tratamiento, el índice de limitación funcional del cuello, también disminuyó notablemente, indicando una mejora en la capacidad de realizar actividades diarias. Se aprecia en el comparativo de medias del goniómetro, todas las medias aumentaron y fueron significativamente diferentes respecto a la medición inicial, con valores p inferiores a 0,001, por debajo del nivel de significancia de 0,05. Los resultados fueron sometidos a una prueba de comprobación de hipótesis a un nivel de confianza del 95%, en donde $P < 0.005$ con lo cual se rechaza la hipótesis nula lo que implica que la técnica aplicada en estos pacientes fue efectiva. La técnica de liberación miofascial es efectiva para reducir la cervicalgia, mejorar la funcionalidad y disminuir la discapacidad asociada a los puntos gatillo en el músculo trapecio.

Montero, et al. 2010 (13) evalúa la efectividad de la terapia de Liberación Posicional en la reducción del dolor de cuello, así como en la mejora del rango articular y la fuerza muscular en pacientes con esta condición, con un estudio aleatorizado controlado.



Los participantes de la investigación eran todos del sexo femenino ($n=20/100\%$), no utilizaban medicamentos y presentaban un mayor nivel de dolor y tensión muscular, así como una movilidad cervical y un nivel de fuerza reducidos, con diagnóstico de dolor de cuello. Los pacientes que recibieron la terapia de liberación en donde experimentaron una reducción estadísticamente significativa en el dolor, un aumento en el rango de movimiento y un incremento en la fuerza muscular en comparación con el grupo control.

Se encontraron diferencias significativas al final del estudio en los dos grupos de análisis en relación con el dolor, la amplitud de movimiento y la fuerza muscular. En cuanto al análisis del dolor, mediante la escala visual analógica, el 100% de los pacientes del grupo de intervención refirieron mejoría al final del tratamiento. En cuanto al grupo control, el 20% de los pacientes refirió una disminución del dolor, el 40% permaneció con dolor y el 5% empeoró. En la evaluación de la fuerza, mediante el test de la fuerza manual, en el grupo intervencionista el 100% de los pacientes presentaron un aumento en el nivel de fuerza; En el grupo de control todos los pacientes se mantuvieron en el mismo nivel. La terapia de liberación posicional demostró ser una intervención efectiva para aliviar el dolor de cuello, este estudio respalda la eficacia de la TLP como una terapia complementaria para el manejo del dolor de cuello, ofreciendo una alternativa no invasiva y con resultados positivos en términos de alivio del dolor y mejora de la función.

(12) Menciona en su estudio que la terapia de liberación miofascial en 33 estudiantes universitarios con dolor de cuello crónico debido a la postura prolongada por el estudio a distancia durante la pandemia de COVID-19.

No hubo diferencias significativas entre los dos grupos en todas las variables medias después de la medición con $p > 0,005$, como se muestra. Este estudio sugiere que la terapia miofascial puede ser beneficiosa para aliviar el dolor de cuello crónico en estudiantes universitarios, pero se necesita tener un mayor seguimiento de cuatro semanas puede ser corto para evaluar los efectos a largo plazo de las intervenciones. En cambio (11) menciona la efectividad de la terapia miofascial en el tratamiento del dolor de cuello inespecífico con 60 pacientes con dolor de cuello.



El índice de capacidad del cuello también mostró una interacción significativa entre grupo y tiempo ($F=8,844$, $p= 0,002$) y el grupo post-isométrico indicó una mejoría mayor en el NDI medio ($1,4\pm 2,0$) a lo largo del tiempo que los de grupo terapia miofascial ($3,6 \pm 3,4$). Mostró mejorías significativas solo en el rango de movimiento. El CROM muestra un cambio estadísticamente significativo en las puntuaciones medias tanto del grupo (extensión, rotación derecha e izquierda), mientras que la comparación por pares entre los grupos post-isométrico y terapia miofascial muestra significación estadística en la extensión cervical y la rotación izquierda. La extensión cervical activa mostró una interacción significativa grupo por tiempo con ($F=5,716$; $p= 0,010$) con el grupo post isométrico, indicando una mejora significativamente mejor en el ROM de extensión cervical medio. Este estudio sugiere que la técnica de relajación post-isométrica podría ser una opción de tratamiento más efectiva para el dolor de cuello inespecífico en comparación con la terapia miofascial.

De igual manera (14) realiza una valoración de la eficacia de un tratamiento de fisioterapia basado en técnicas manuales para aliviar el dolor de cuello en un paciente de 39 años. Después de 15 sesiones de tratamiento, se observó una disminución significativa del dolor, un aumento en el rango de movimiento de la región cervical y una mejora en la función general del cuello.

El paciente también refiere poder realizar las tareas domésticas de forma más eficaz, informando que ha habido una mejora significativa en la calidad del sueño y una reducción de los ataques de dolor de cabeza.

Podemos observar que el paciente presentó mejoría en la escala de discapacidad, pasando de una clasificación de discapacidad severa (29 puntos) a discapacidad moderada (21 puntos), con énfasis en la intensidad del dolor, levantar cosas, dolos de cabeza y diversión. Los resultados de este estudio de caso sugieren que la fisioterapia manual puede ser una intervención efectiva para aliviar el dolor de cuello y mejorar la función en pacientes con esta condición.

DISCUSIÓN

Esta revisión sistemática analiza la evidencia del tratamiento sobre la terapia de liberación miofascial en cervicalgia. De manera general, se encontró limitantes al momento de evaluar



los estudios, uno de ellos es el pequeño número de participantes que reclutaron los investigadores, entre ellos, un estudio, tenían solo un paciente, así mismo se evidenció que el tiempo de seguimiento era otro factor limitante, por lo que sólo dos estudios tuvieron el seguimiento de más de dos meses.

Diversos estudios han explorado la eficacia mediante diversas técnicas fisioterapéuticas para el tratamiento del dolor de cuello. Por ejemplo, Khalil (2022) (11) evalúa la terapia miofascial en 60 pacientes, observando mejoras significativas solo en el rango de movimiento de flexión cervical. En contraste, un estudio de caso de Oliveira (2018) (14) mostró que un tratamiento de fisioterapia manual integral, aplicado a un paciente con dolor de cuello, resultó en una disminución significativa del dolor, un aumento en el rango de movimiento y una mejora general de la función cervical. Estos hallazgos sugieren que, aunque ambas técnicas pueden ofrecer beneficios, la efectividad puede variar según el paciente y la técnica específica empleada.

Guaman (2021) (10) Demostraron que la liberación miofascial aplicada al músculo trapecio puede reducir significativamente el dolor cervical y mejorar la funcionalidad en pacientes con esta condición. De manera similar, Montero (2010) (13) encontraron que la terapia de liberación posicional (TLP) también es efectiva para aliviar el dolor de cuello, aumentar el rango de movimiento y mejorar la fuerza muscular. Estos hallazgos respaldan el uso de técnicas manuales como la liberación miofascial y la TLP como intervenciones terapéuticas prometedora para el manejo del dolor de cuello, ofreciendo alternativas no invasivas y con resultados favorables en cuanto a la reducción del dolor y el aumento de la capacidad funcional.

Ambos estudios, de Bernal 2020 y Khalial 2022 (12) (11), se centran en la eficacia de la terapia miofascial para reducir el dolor cervical. Sin embargo, presentan resultados y conclusiones ligeramente divergentes, sin embargo, se requieren más investigaciones para comprender mejor su mecanismo de acción, determinar cuáles son los subgrupos de pacientes que más se favorecen, y establecer protocolos de tratamiento óptimos.

Los estudios de Guaman 2018 y Oliveira 2018 (10) y (14) aportan evidencia valiosa sobre la eficacia de la terapia miofascial para reducir las molestias cervicales y optimizar la funcionalidad. Ambos trabajos, aunque con metodologías diferentes, convergen en la



conclusión de que esta técnica manual puede ser un instrumento terapéutico valioso para abordar esta afección.

Bernal 2020 (12) Se centró en estudiantes universitarios que desarrollaron dolor de cuello crónico debido a la postura prolongada en el contexto de la crisis sanitaria por COVID-19. Se observó que la terapia miofascial aportaba beneficios significativos para aliviar este tipo de dolor. Sin embargo, los autores señalan que un período de seguimiento de cuatro semanas podría ser insuficiente para evaluar la persistencia de los beneficios obtenidos con la terapia a lo largo del tiempo. Mientras que Oliveira 2018 (14) Este estudio de caso, aunque con una muestra más pequeña, también mostró resultados positivos en un paciente con dolor de cuello después de recibir terapia manual. Se observó una reducción significativa del dolor, un aumento en el rango de movimiento y una mejora general en la función del cuello.

CONCLUSIONES

La terapia miofascial y otras técnicas manuales como la terapia de liberación posicional han demostrado ser prometedoras en la reducción del dolor de cuello y proporciona cambios en la mejora de la función en diversos estudios. Estos tratamientos no invasivos han mostrado resultados prometedores en la disminución del dolor, el incremento del rango de movimiento articular y una mejoría general en la calidad de vida de los pacientes. Sin embargo, se requieren más investigaciones con diseños más robustos y períodos de seguimiento más largos para establecer definitivamente la eficacia a largo plazo de estas técnicas y determinar cuál es la más adecuada para cada tipo de paciente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Juárez, J., Gracia, S., Mairal, M., & Juárez, E. (2023). Presentación de un caso clínico de cervicalgia. *Dialnet*, IV(4). Recuperado el 4 de noviembre de 2024, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8930862>
2. Pérez, Y., Pecos, D., & Vergara, F. (2002). Efectividad de la terapia manual en el tratamiento de pacientes con cervicalgia mecánica. *Revista Universitaria de información e investigación en Fisioterapia*, XXI(21), 24-36. Recuperado el 4 de noviembre de 2024, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6890010>



3. Palacios, D., & Diaz, R. (2013). Síndrome de Klippel-Feil, una cervicalgia poco frecuente. *Senergen*, XXXIX(8), 63-67. Recuperado el 5 de noviembre de 2024, de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S113835931200250X>
4. Alba, C., Prieto, M., & Calle, C. (2012). Las cervicalgias en la consulta de atención primaria. *Elsevier*, xxix(9), 521-528. doi:[https://doi.org/10.1016/S1134-2072\(12\)70463-2](https://doi.org/10.1016/S1134-2072(12)70463-2)
5. Hernandez , A., Gonzales , L., & Rocha , D. (Junio de 2008). Manejo del dolor en la cervicalgia. *Umbral*(12), 81-89. Recuperado el 15 de Agosto de 2024, de <https://www.redalyc.org/pdf/304/30401207.pdf>
6. Guadalupe, F. (2017). Efectividad de liberacion miofascial del trapecio superior para aliviar el dolor cervical en pacientes del hospital Essalud III Chimbote entre agosto-noviembre 2017. Tesis, Universidad San Pedro, Lima. Recuperado el 12 de Agosto de 2024, de https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/USPE_3335143a0c204e59258d1d6e31ae91bb
7. Lema Aguagallo, M. C., & Santacruz Carrión, B. J. (2018). Liberación miofascial cervical en pacientes adultos Hospital Básico Militar N°11-BCB. Tesis, Universidad Nacional de Chimborazo, Chimborazo. Recuperado el 3 de Septiembre de 2024, de <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/5441>
8. Valenzuela, J. (2011). Cervicalgia enfoque clínico. *Chil, reumatol*, XXVII(2), 77-78. Recuperado el 4 de Octubre de 2024, de <chrome-extension://efaidnbmninnibpcajpcglclefindmkaj/https://sochire.cl/wp-content/uploads/2021/09/r-484-1-1343957978.pdf>
9. Barreto Morillos, M. M. (2023). “Efectividad de la liberación miofascial en la intensidad de dolor, capacidad funcional y flexibilidad en pacientes con dolor lumbar de un hospital de Chimbote, 2023”. Tesis, Universidad Norbet Wiener, Lima, Lima-Perú. Recuperado el 10 de noviembre de 2024, de <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/a098ee36-72af-4238-8ab7-3ad1624d0a97/content>
10. Guaman, C., Alvarez, S., & Robayo, C. (2021). Técnica de liberación miofascial en puntos gatillo del trapecio para dolor cervical. *Revista universitaria con proyección*



científica, académica y social, V(4). DOI:

<https://dx.doi.org/10.31243/mdc.uta.v5i4.1.1175.2021>

11. Khalid, Z., Imran, S., & Ahned, M. (2022). Efecto de la relajación postisométrica versus terapia de liberación miofascial sobre el dolor, la discapacidad funcional, la amplitud de movimiento y la calidad de vida en el tratamiento del dolor de cuello no específico: . *Trastornos musculoesqueléticos de BMC*. doi:<https://doi.org/10.1186/s12891-022-05516-1>
12. Bernal, C., González-Gerez, J., Anarte-Lazo, E., & Rodríguez-Blanco, C. (28 de Julio de 2020). Terapia manual versus ejercicio terapéutico en el dolor de cuello crónico inespecífico: un ensayo controlado aleatorizado. *Pub Med*, XXI(1). doi:DOI: 10.1186/s13063-020-04610-w
13. Montero, M., Gregorio, P., Guerra, R., & Rocha, G. (Octubre de 2010). La eficacia de la terapia de liberación posicional (PRT) en pacientes con dolor de cuello. *Machine Translated by google*, XXIII(4), 513-521. Recuperado el 3 de 11 de 2024
14. Oliveira, S., Perez, C., Bellini, P., & Furquim de Campos , M. (Octubre de 2018). Tratamiento de la cervicalgia crónica con fisioterapia . *CONSCIES*, III(1), 140-152. Recuperado el 3 de noviembre de 2024, de <chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.uniesi.edu.br/instituto/revisita/arquivos/v03n01/71-278-1-PB.pdf>