

PRESSOTERÀPIA: PER MILLORAR EL DRENATGE LIMFÀTIC

17 juny, 2025



Avui en dia, la fisioteràpia ens dona multitud d'eines per rehabilitar-nos de qualsevol lesió que s'hagi produït al terreny de joc. Us parlem, entre moltes altres, de la pressoteràpia. La pressoteràpia és una de les tècniques de tractament de fisioteràpia que més s'ha popularitzat en els últims anys, aprofitant l'ús que han fet d'ella alguns esportistes d'elit. Es tracta, com el seu propi nom indica, d'aplicar pressió a determinades zones del cos, la qual cosa permet estimular el drenatge limfàtic.

De forma resumida, la pressoteràpia consisteix a aplicar pressió de forma localitzada amb la finalitat de millorar el drenatge limfàtic. Aquest ha tingut tradicionalment un ús per a persones que tenen problemes de circulació o, amb finalitats estètiques, per persones que tenen problemes de circulació o, amb finalitats estètiques, per persones amb acumulacions de greix. S'utilitza en persones amb problemes de retorn

circulatori i limfàtic. Per exemple, dones operades de càncer de pit, perquè a l'extirpar-los els ganglis limfàtics, el cos necessita una via d'evacuació de la limfa. Per això, la pressoteràpia té el seu origen en el tractament de problemes vasculars derivats de les vasectomies en els anys 60.

Però també tenen un ús vinculat a la medicina esportiva, si analitzem les tècniques de fisioteràpia avançada que utilitza la selecció espanyola de futbol.

Aplicació de la pressoteràpia en l'àmbit esportiu

És cert que alguns dels seus beneficis per la recuperació després d'un esforç esportiu encara estan pendents de ser contrastats per la literatura mèdica. Per exemple, malgrat que un estudi ha demostrat que la pressoteràpia facilita l'eliminació del lactat en sang amb major rapidesa, no va mostrar resultats significatius en altres processos de recuperació a curt termini. De la mateixa forma, altre estudi tampoc va aconseguir demostrar que la pressoteràpia redueixi el mal muscular.

Però, l'aplicació de la pressoteràpia si pot servir per reduir la fatiga muscular i accelera la recuperació facilitant el drenatge de les substàncies tòxiques acumulades després d'una sessió d'entrenament especialment intens. És el cas del lactat. S'aconsegueix així que els músculs que han fet el treball intensiu de càrrega es recuperin amb major celeritat i puguin ser sotmesos a entrenament de nou en un termini menor i amb una major càrrega.

La pressoteràpia s'aplica mitjançant un aparell que disposa de diverses cambres d'aire, que permeten embolicar la zona sobre la qual es vol aplicar i regular la pressió a la qual està sotmès el múscul. La longitud dels membres superiors o inferiors es divideixen en diverses càmeres, si bé també existeixen faixes abdominals que permeten aplicar la pressoteràpia en aquesta zona del cos.

Les càmeres van augmentant i reduint la pressió, en un procés que permet activar i accelerar el drenatge de la limfa, que és el líquid que circula a través dels vessaments limfàtics. El drenatge limfàtic facilita també l'eliminació de líquids,

toxines i greixos acumulats, i permet trencar acumulacions de greix acumulat en glutis i cames. Per aquesta raó és utilitzada com a tècnica per reduir la cel·lulitis i altres problemes mèdics o estètics. Per aquesta mateixa raó també és útil en tractaments postoperatoris per reduir l'acumulació de líquids.

L'aplicació de sessions de pressoteràpia, en sessions de 20 a 30 minuts, i en combinació amb massatges de descàrrega, pot facilitar la recuperació immediata i constitueix una ajuda extra pels esportistes.