

ELECTROESTIMULACIÓN

La electroestimulación es la técnica que utiliza la corriente eléctrica, para provocar una contracción muscular. Mediante un aparato llamado electroestimulador, se utilizan las contracciones musculares para prevenir, entrenar o tratar los músculos, buscando una finalidad terapéutica o una mejora de su rendimiento.

La técnica de la electroestimulación viene empleándose en la rehabilitación desde hace mucho tiempo, aportando importantes beneficios en éste campo, sobre todo para resolver las patologías musculares más comunes como son:

La prevención y el tratamiento de la atrofia muscular, la potenciación, las contracturas, el aumento de la fuerza para la estabilidad articular, la profilaxis de la trombosis, y la estimulación de los músculos paralizados, entre otros, y también para el tratamiento del dolor (TENS).



EL TRATAMIENTO DE ELECTROESTIMULACIÓN

En una sesión de gimnasia pasiva, se colocan unos electrodos sobre la zona del cuerpo que se quiera fortalecer, que van conectados mediante cables al aparato que emite la frecuencia eléctrica. El músculo se contrae de forma involuntaria sin que el paciente deba realizar ningún tipo de esfuerzo, y por ello, de aquí deriva el nombre de gimnasia pasiva.

Este tratamiento debe realizarse dos a tres veces por semana y se empezaran a observar los resultados después del primer mes y en forma progresiva. En primer lugar, se tonifica el músculo atónico mediante una contracción muscular que se mantiene durante unos instantes y que tonifica y reafirma la fibra muscular. A continuación, si existen tejidos adiposos, se eliminan mediante una corriente continua del aparato de electroestimulación, que reduce la retención de líquidos y mejora la circulación. Posteriormente, se intervendrá sobre el tejido más superficial para tonificar la epidermis y darle una mayor elasticidad. A pesar de que normalmente estos tres procesos no se hacen al mismo tiempo, algunos aparatos pueden trabajar simultáneamente el tejido muscular y el tejido celular subcutáneo.

Esta contracción simula la actividad física, por lo tanto al aumentar el nivel de fibra muscular se acelera el metabolismo de los lípidos y se moviliza la grasa del organismo. Por ello, la gimnasia pasiva es también muy adecuada para combatir la celulitis.

La **gimnasia pasiva** puede o bien tonificar, o bien otorgar mayor volumen al músculo, pero para cada una de estas funciones, que se escogerán un tipo de frecuencia diferente.

En el caso de que sólo se quiera tonificar, la esteticista emplea un tipo de frecuencia más alta, donde los impulsos eléctricos siguen una cadencia, es decir, transcurre un pequeño intervalo de tiempo entre un impulso y otro. En cambio, si lo que se desea es aumentar volumen, la frecuencia utilizada es menor, pero los impulsos son más rápidos.