

Medicina Tradicional China en el ámbito de las artes marciales: prevención y tratamiento.

Los profesionales de las artes marciales conocen perfectamente un axioma básico: una correcta práctica comporta una disminución del riesgo de lesiones. Por desgracia, los ingredientes que forman parte del mecanismo lesional son muy difíciles de controlar: estrés, cansancio, una lesión previa, condiciones ambientales, edad...

La Medicina Tradicional China (MTC) se ha desarrollado en paralelo con las artes marciales. Ambas disciplinas compartieron inicialmente el mismo fundamento filosófico y sirvieron como terreno de interacción mutuo. Es frecuente, por ejemplo, que el maestro coreano de Tae Kwon Do conozca el arte de la acupuntura o que el practicante de Wu Shu de la R. P. China utilice alguna materia de la fitoterapia tradicional china para mantener o mejorar su elasticidad.

En Europa y especialmente en nuestro país, la MTC – junto al resto de las denominadas “Terapias Naturales” – está adquiriendo unas cotas de popularidad cada vez más relevantes. En este sentido, por ejemplo, cabe destacar el esfuerzo que ha realizado la Generalitat de Catalunya para establecer un marco legal para su regulación. Por su parte, el práctico en MTC responde a la demanda cada vez más exigente aportando soluciones terapéuticas tanto en el ámbito de la prevención como en el propio tratamiento de una lesión deportiva.

Es importante introducir el término “seriedad”, tanto en la práctica de las artes marciales como en la MTC. Evidentemente hay ocasiones en que determinadas dolencias tienen una resolución imposible para la MTC o mucho más sencilla para otras disciplinas terapéuticas.

¿En qué consiste la Medicina Tradicional China?

La MTC comprende un cuerpo teórico práctico propio y diferenciado de cualquier otra técnica terapéutica. Sus fundamentos teóricos nacieron en la China clásica, construyéndose de forma sistematizada a partir del siglo III de nuestra era. Quizás su herramienta más conocida sea la **acupuntura**, consistente en la inserción de agujas estériles en puntos especialmente reactivos o con capacidad de regular tanto funciones fisiológicas, como desequilibrios emocionales o músculo-esqueléticos.

Otras técnicas menos conocidas, pero igualmente eficaces son:

- La **moxibustión** o tratamiento por el calor que desprende la combustión de la planta “Artemisa Apiácea” sobre puntos acupunturales. El nombre de “moxibustión” proviene de la palabra japonesa “mogusa” que identifica a las briznas de Artemisa con las que se fabrican conos o puros para su aplicación terapéutica. Generalmente, aunque no es imprescindible, la moxibustión va acompañada de **acupuntura**. El uso de ventosas o de pequeñas microsangraduras son menos corrientes y en muchos casos han caído en desuso a pesar de su eficacia. En general se consideran técnicas que, como la moxibustión, se aplican en el terreno de la acupuntura.

- La **Fitoterapia Tradicional China** es poco conocida en nuestro país a causa de las desproporcionadas medidas restrictivas aplicadas por nuestro gobierno a los suplementos energéticos tradicionales chinos. Dichos productos están elaborados a base de plantas, animales o minerales. En occidente, los suplementos basados en animales han sido prácticamente substituidos por plantas, por lo que el dilema moral ocasionado por el uso de animales en vías de extinción – como el cuerno de rinoceronte o el hueso de tigre – ha desaparecido. La Fitoterapia Tradicional China es de gran importancia a la hora de conseguir reequilibrios fisiológicos difíciles de abordar en acupuntura, así como terapia de apoyo en el tratamiento de lesiones osteo-articulares, musculares... Tradicionalmente la dietética china, tratamiento de dolencias mediante la dieta, está incluida dentro de la fitoterapia.
- **Tui Na o Masaje Tradicional Chino.** El Tui Na se desarrolla a partir de la teoría básica de la MTC pero focalizado en el sistema osteo-articular y muscular. La gran variedad de manipulaciones y posibilidades terapéuticas que ofrece, muchas veces se complementan con acupuntura o fitoterapia.
- En muchos casos, aunque es poco frecuente en la práctica de la MTC en nuestro país, el práctico utiliza el **Qi Gong** o “Trabajo con Energía” en sus variantes más terapéuticas para potenciar los efectos del tratamiento. Generalmente, el Qi Gong se utiliza conjuntamente con la acupuntura o Tui Na.

El abanico terapéutico descrito tiene un objetivo claro: el reequilibrio. La enfermedad se observa como una alteración de la salud que se debe fundamentalmente a un desequilibrio. La lucha entre el factor causante de la enfermedad y el potencial defensivo del organismo se soluciona no solamente atacando el primero sino también potenciando el segundo.

Por ejemplo, en un cuadro de alteración gástrica producida por el calor y la humedad propias del verano, el profesional de la MTC no solamente tratará de enfriar dicho calor y secar la humedad sino que dedicará parte de la acción terapéutica a mejorar el sistema digestivo y defensivo para “cerrar la puerta” a futuras invasiones.

Como ya hemos dicho antes, además de las teorías acerca de la fisiología y fisiopatología propias también existe un sistema de regulación energética que es bastante conocido: el sistema de meridianos. Los meridianos son los pasos energéticos que recorren el organismo, muchos de ellos accesibles desde el exterior y que constituyen el terreno de acción de la acupuntura principalmente.

¿Qué puede hacer la MTC y qué no?

La MTC en todas sus vertientes terapéuticas se puede considerar una opción válida prácticamente en cualquier patología. Evidentemente, en nuestros días, determinadas dolencias graves o muy agudas – como enfermedades infecciosas, traumatismos

craneoencefálicos o hemorragias internas entre otras – responden lógicamente a una intervención hospitalaria. En el resto de casos la MTC puede ser una opción útil ya sea usada de forma complementaria o como terapia principal.

Respecto al practicante de artes marciales, las lesiones derivadas de su práctica pueden ser perfectamente tratadas mediante Acupuntura, Fitoterapia Tradicional China o Tui Na.

En la mayoría de tratamientos, la combinación de las tres técnicas puede incrementar el efecto terapéutico global.

En general, las lesiones derivadas de la práctica de las artes marciales son de tipo menor y, entre ellas, podríamos aventurar que las más corrientes serían las de tipo muscular – roturas de fibras musculares – o las tendinosas y osteoarticulares – esguinces y luxaciones principalmente -.

A continuación se detallarán algunos principios terapéuticos comúnmente utilizados para el tratamiento de las lesiones mencionadas. Cabe decir que la información que se facilita no excluye la prescripción y supervisión por parte de un profesional, ya se trate del traumatólogo, fisioterapeuta, práctico en MTC o en Técnicas Manuales.

A nivel de las lesiones que afectan al tejido muscular, quizás la más famosa sea la denominada “roturas de fibras”. Dependiendo del grado de la lesión – puede tratarse de una lesión milimétrica hasta un desgarramiento muscular total de varios centímetros – el pronóstico sobre su recuperación oscilará entre pocos días a varias semanas. Tras los primeros días de la lesión, la acupuntura - apoyada por la electroestimulación en muchas ocasiones – favorecerá la reabsorción del edema y, por lo tanto, tendrá una importante acción antiinflamatoria y analgésica. Un preparado fitoterapéutico absolutamente inocuo pero no comercializado en nuestro país, Yunnan Bai Yao o “Medicina Blanca de Yunnan”, puede reducir la inflamación haciendo descender la ratio de destrucción tisular que se produce especialmente en el tiempo inmediatamente posterior a la lesión. Este preparado, compuesto fundamentalmente por la raíz de la planta *Panax Notoginseng* – no tiene nada que ver a nivel terapéutico con el Ginseng – tiene efectos conocidos en la cicatrización así como en hemorragias, siendo muy utilizado en casi todo el mundo para tratar traumatismos especialmente en el ámbito deportivo.

Una vez la lesión comienza a cicatrizar, la acupuntura y moxibustión pueden ayudar a reducir el tamaño de la cicatriz interna, evitando así retracciones, adherencias y calcificaciones entre otros efectos indeseados. El uso de linimentos y pomadas con acción activadora de la circulación de la sangre es muy útil en esta fase e incrementa el tiempo de recuperación, ayudando a reparar el traumatismo interno así como mejorando la tonicidad muscular general. En esta fase de cicatrización también es muy útil el uso de emplastos de plantas medicinales que incidirían en la misma acción terapéutica que las pomadas pero con un efecto más contundente y dilatado.

En cuanto al tratamiento de fondo – ya sea en acupuntura o en fitoterapia – en una ruptura de fibras se incidiría en la tonificación de la sangre y del bazo (según el concepto en MTC) puesto que beneficiaría la generación de tejido muscular; tanto en calidad como en cantidad.

El Tui Na o Masaje Tradicional Chino es especialmente útil en cualquiera de las dos fases anteriores pero se trata de la técnica de elección cuando tratamos de reintegrar al deportista a su actividad o para prevenir posibles recaídas por culpa de sobrecargas.

En lesiones tendinosas o osteoarticulares que no impliquen inmovilización – no existe una ruptura de ligamentos – la estrategia a seguir sería la misma que la expuesta en el tratamiento de roturas de fibras musculares. La variante principal estribaría en la utilización de la moxibustión a las 24 horas – dependiendo de cada caso – posteriores al inicio del traumatismo. En una lesión tendinosa o articular se tiene que valorar la utilización de la electropuntura en las fases iniciales de la lesión.

En este caso, el tratamiento de fondo puede ir orientado a la tonificación de Riñón e Hígado – siempre según la teoría de la MTC – buscando una mejoría tendinosa y articular de base.

Otro aspecto general que convendría mencionar es el preventivo. Las necesidades de un practicante de artes marciales son muy específicas. La coordinación, potencia, elasticidad y resistencia predominan, por ejemplo, sobre la fuerza. Evidentemente cada disciplina marcial es diferente y su adaptación al practicante tendrá que ser muy individualizada. Desde la dieta hasta el uso de suplementos energéticos que permitan una buena nutrición de tendones, músculos y ligamentos, pasando por un buen equilibrio energético y un tono muscular correcto pueden ser aconsejados y monitorizados por un profesional de MTC con experiencia en disciplinas marciales.

En resumen, la MTC constituye sin lugar a dudas una primera opción para el tratamiento de lesiones derivadas de la práctica de las artes marciales ya que no sólo incide en la resolución de una alteración física sino que tiene implicaciones en todos los ámbitos del ser humano – físico, emocional-mental-psicológico – buscando la misma idea de armonía que persiguen la las artes marciales.

Francesc Miralles. Práctico en MTC.

Profesor de la Escuela Superior de Medicina Tradicional China (Fundación Europea de MTC).

www.mtc.es