

La vibración como terapia preventiva y tratamiento del dolor muscular tardío. Una revisión sistemática

Claudia Carrasco Legleu, Ramón Candia-Luján, Lidia Guillermina De León Fierro, Ofelia Urita Sánchez, Kevin F. Candia-Sosa

Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Universidad Autónoma de Chihuahua, México.

Recibido: 09.11.2015
Aceptado: 07.04.2016

Resumen

En años recientes la terapia vibratoria ha recibido gran importancia en el tratamiento del dolor muscular tardío. Dolor que se presenta entre 12 y 24 horas después de haber realizado un ejercicio desacostumbrado. Por lo que el presente estudio tuvo como objetivo determinar el efecto preventivo y terapéutico de las vibraciones sobre el dolor muscular tardío. Se llevó a cabo una búsqueda en las bases de datos Pubmed, Web of Science, Scopus, SportDiscus, PEDro y Cochrane Library, para lo cual se usaron las palabras clave; delayed onset muscular soreness y vibration. De 403 artículos identificados en las diferentes bases de datos se seleccionaron 10 que cumplieron con los criterios establecidos para la revisión. Además de los anteriores, se incluyeron otros 6 artículos que se identificaron por medio del buscador Google Académico, en todos los casos se recuperó en artículo en texto completo. El 75 % de los artículos tiene menos de 5 años de haber sido publicados. El índice de Burton Kleber, medido con la mediana, fue de 2,5 años. El promedio de la frecuencia aplicada a los sujetos de los estudios fue de $37,4 \pm 15$ Hz, con un desplazamiento de la plataforma de $3,7 \pm 2,3$ mm y una duración de $9,4 \pm 8,8$ min. Mientras que el promedio de la calidad metodológica de los estudios fue de $4,9 \pm 1,1$. Después de analizar los estudios seleccionados se concluyó que el tema es actual y que las vibraciones son efectivas tanto en la prevención como en el tratamiento del dolor muscular tardío.

Palabras clave:

Dolor muscular tardío. Ejercicio excéntrico. Terapia vibratoria. Frecuencia. Desplazamiento.

The vibration as preventive therapy and treatment of delayed onset muscle soreness. A systematic review

Summary

In recent years the vibration therapy has received great importance in the treatment of delayed onset muscle soreness. Pain that occurs between 12 and 24 hours after an unaccustomed exercise. So the aim of the present study was to determine the preventive and therapeutic effect of vibrations on delayed onset muscle soreness. Conducted a searching in PubMed, Web of Science, Scopus, SportDiscus, PEDro and Cochrane Library databases, for which keywords were used; delayed onset muscle soreness and vibration. 403 articles were identified in the different databases, 10 were selected that met the criteria for review. Besides before, 6 other items that were identified by the search engine Google Scholar were included, in all cases retrieved in full text. 75% of the articles have less than 5 years of have being published. Kleber Burton index, measured by the median, was 2,5 years. The average frequency applied to the participants was $37,4 \pm 15$ Hz, with a displacement of the platform $3,7 \pm 2,3$ mm and a length of $9,4 \pm 8,8$ min. While the average methodological quality of the studies was $4,9 \pm 1,1$. After analyzing the selected studies it was concluded that the topic is present and that the vibrations are effective both in the prevention and treatment of delayed onset muscle soreness.

Key words:

Delayed onset muscle soreness. Eccentric exercise. Vibration therapy. Frequency. Displacement.

Correspondencia: Ramón Candia Luján
E-mail: rcandia@uach.mx