



## TÉCNICAS DE ACTIVACIÓN MUSCULAR (MAT)

En los últimos 7 años, en EEUU, se han desarrollado unas técnicas revolucionarias en el sector de la salud y la recuperación de las lesiones. Éstas se llaman MAT, *Muscle Activation Techniques* (Técnicas de Activación Muscular). **El objetivo principal de MAT es valorar el estado del sistema neuromuscular**, con el fin de comprobar si la conexión entre los sistemas nervioso y muscular es la correcta. Si no es así, se producirán debilidades musculares que son causa potencial de lesión. Hay que tener en cuenta que los músculos están diseñados para una doble función: mover y controlar las articulaciones. Por lo tanto, un músculo que presente debilidad neuropropioceptiva (mala conexión músculo - sistema nervioso) será incapaz de controlar las fuerzas que llegan a las articulaciones, pudiendo llegar a provocar daño en la estructura (rodilla, columna, hombro, tendón, ligamento, capsula, etc.).

MAT considera el dolor como un indicador de que algo no está funcionando bien y pretende buscar cual es la causa que lo provoca mediante la valoración del sistema neuromuscular. Cuantos más músculos funcionen correctamente habrá menos probabilidades de dañar las estructuras (articulaciones, huesos, tendones). Una vez aparece la lesión MAT ayuda a acelerar los procesos de recuperación y a disminuir o erradicar los síntomas dolorosos gracias a tener un sistema neuromuscular mejor preparado. En ocasiones, el dolor puede aparecer en zonas alejadas de las debilidades musculares. La única manera de poder llegar a ellas es mediante la valoración del rango del movimiento articular. Una articulación que no tiene una buena movilidad quiere decir que no tiene una buena estabilidad (falta de control muscular). Por lo tanto **dotando al cuerpo de estabilidad mejorará la amplitud de movimiento articular**.

MAT valora el estado del sistema neuromuscular mediante test basados en ciencias como la biomecánica y en la neurofisiología. Éstos se encargan de evidenciar las debilidades anteriormente citadas. Una vez identificados los fallos musculares pasan a ser tratados con el objetivo de garantizar la estabilidad y el control muscular.

Teniendo en cuenta que todo el mundo depende del sistema neuromuscular para controlar las fuerzas que le llegan durante el día (gravedad, efectos

inerciales, pesos, etc...), podríamos decir que cualquier persona puede obtener los beneficios de MAT. Especialmente en deportistas, gente con problemas osteoarticulares, en personas de la tercera edad, gente con movilidad limitada o simplemente como medida preventiva o de mejora de la calidad de vida.

Hace 2 años que MAT funciona con éxito en España (pioneros en traer estas técnicas a Europa). A partir de septiembre este servicio lo podrán disfrutar los tenistas de "la Academia de Riba Competición" , con un especialista formado directamente en la sede central de MAT en Denver (Colorado).

**COLABORADOR EXPERTO: DANIEL MARTÍNEZ**

Licenciado en ciencias de la actividad física y el deporte,  
Certificado ERA (entrenamiento con Resistencias avanzado), MAT ("Muscle Activation Techniques" Técnicas de activación muscular).