

La postura correcta

Con este método de flexibilización suave pero activo de los músculos se pueden reducir los síntomas de lumbalgias, artrosis, reuma, contracturas y jaquecas. Se logra realizando una serie de posturas especiales con la ayuda de un kinesiólogo.

[Texto M. Pintos Fotos A. Atlántida]

Contracturas recurrentes, dolores de cabeza, calambres o adormecimientos de los miembros pueden tener su origen en una mala postura corporal.

La Reeducción Global de las Cadenas Miofasciales o Musculares ayuda a que estas molestias se reduzcan o desaparezcan por completo.

Pero, ¿qué es la Reeducción Global de las Cadenas Miofasciales? "Es un método de flexibilización gradual y progresivo de los músculos con actividad de parte del paciente", explica la Lic. Ester Arditti de Freund, kinesióloga y profesora de Técnicas Kinesicas II de la UBA. Esta terapia se desarrolla a través de la realización de diferentes posturas, siempre con ayuda de un especialista en kinesiólogía, en las que se intenta elongar todas las cadenas musculares que componen el cuerpo humano. Patricia Noceda, kinesióloga, agrega que "esta técnica va a la raíz de los problemas, no resuelve sólo el dolor puntual y segmentario". Sirve para tratar alteraciones de la postura como la escoliosis y patologías que afectan a los músculos y las articulaciones, como la cervicalgia.

Primero hay que hacer un diagnóstico para evaluar si el origen de los dolores es la mala postura o no. Para eso el especialista observa en el paciente la forma de pararse, de sentarse, la posición de los pies, de las rodillas, de los hombros y el alineamiento de la columna.

De esta manera puede determinar qué está en el lugar correcto y qué no, cuáles son los músculos que están retraídos y cuáles no. "A partir de ahí comienzan

a seleccionarse las posturas para corregir el problema. Son ocho distintas. El paciente las va realizando y de esta manera se logra flexibilizar el cuerpo", expresa Noceda.

La realización de las posturas se determina a partir de las cadenas musculares afectadas en cada persona.

Este tratamiento puede aplicarse en pacientes de todas las edades, tanto en chicos como en adultos de edad avanzada, y requiere gran participación del paciente "este es un método activo, en el que el paciente tiene que trabajar", aclara Noceda.

Como esta terapia puede aplicarse también en chicos (a partir de ocho años), se puede usar de manera preventiva, "ya que si se evidencia algún problema se comienza a trabajar lo antes posible para prevenir problemas mayores en el futuro", expresa Arditti. Un ejemplo claro según explica Noceda es que "si de joven se empieza un tratamiento de corrección de la postura donde se van modificando las descargas de peso equivocadas, por ejemplo se puede evitar un desgaste de los cartílagos de la rodilla y así prevenir una futura artrosis en esa articulación".

El mayor beneficio de esta terapia es "que se logra mantener la flexibilidad del cuerpo", asegura Noceda. Aunque también tiene algunas contraindicaciones: no está recomendada para pacientes con problemas cardíacos "debido a que es un ejercicio de tensión", explica Arditti.

Lo más importante de esta técnica es encontrar la causa del dolor específico y luego trabajar sobre ella puntualmente. Eso se logra con un trabajo global del cuerpo, ya que "si se realiza sólo un trabajo local, no corrigiendo todos los componentes, el paciente vuelve a lesionarse y los dolores continúan", finaliza Arditti. ©

