

Adopta una buena postura... ¡y olvídate del dolor!

Mareos, dolor de cabeza, contracturas, lesiones recurrentes... ¿Sabías que pueden evitarse aprendiendo a tener una postura adecuada? Y esto se consigue con la reeducación postural, un tratamiento de fisioterapia con resultados casi inmediatos.

La Reeducación Postural Global (RPG) es un innovador método de fisioterapia desarrollado por el fisioterapeuta francés Philippe Souchart y que puede ser aplicado

a personas de cualquier edad para resolver los déficit de movimiento ocasionado por una mala higiene postural prolongada en el tiempo o por el dolor en diferentes partes del cuerpo.

Buena postura ↩



Muchas veces, el dolor localizado en una zona de nuestro cuerpo es consecuencia de un problema generado en otra parte.

Esta técnica de fisioterapia se basa en la idea de que los músculos están organizados en un sistema integrado de cadenas neuromusculares, de manera que no existe una acción muscular aislada. Si al realizar un movimiento uno de los componentes falla, toda

la cadena se ve afectada, y el dolor podría aparecer en cualquier lugar. Además, a diferencia de la fisioterapia tradicional, la Reeducción Postural Global distingue entre músculos dinámicos y estáticos, y su metodología trabaja para ejercitar unos y estirar otros ganando así elasticidad y eliminando las tensiones innecesarias. También aquí la respiración es importante. Durante todo el tratamiento de RPG se le presta constante atención, pues con ayuda e indicaciones del terapeuta se va flexibilizando el tórax y relajando la musculatura inspiratoria, que por lo general suele encontrarse muy tensa. Los objetivos a conseguir con esta terapia son, entre otros, aliviar el dolor, evitar las compensaciones –que son los movimientos reflejos que hacemos para evitar el dolor en una parte de cuerpo y que, sin embargo, provocan otros problemas–, y también corregir las deformidades.



CÓMO PUEDE AYUDARTE

Según Álvaro Rodríguez Ben, fisioterapeuta y RPGista de la Clínica JESAL, en Las Rozas de Madrid, “con la Reeducción Postural Global o RPG podemos tratar todo tipo de problemas, desde dolores asociado a las malas posiciones prolongadas en el tiempo, hasta patologías agudas, tanto deportivas como cotidianas. Deformidades de columna, escoliosis, hipercifosis, hiperlordosis; problemas de atonía o distonía en la musculatura ocular, que muchas veces ocasionan mareos, vértigos o dolores de cabeza; problemas articulares centrales, como ciáticas, lumbalgias o dorsalgias; problemas articulares periféricos, como tendinitis de hombro, hombro congelado, esguinces de tobillos; y un sinfín de problemas secundarios asociados a una patología primaria oculta”. Es importante saber que este método debe practicarlo



siempre un terapeuta con titulación oficial de la U.I.P.T.M. de Saint Mont en Francia - Metodo RPG Souchart. Puedes consultar la lista de centros y profesionales RPGistas en la web de la Asociación Española de Reeducción Postural Global (AERPG), www.rpg.org.es.

Durante las sesiones de RPG se pueden ir solventando de una manera eficaz diferentes patologías causantes del dolor de espalda.

Adoptando las posturas que el terapeuta enseña al paciente, el cuerpo se va modelando soltando tensiones y liberándose del dolor.

FORMA DE TRABAJO

Durante el tratamiento de RPG el fisioterapeuta utiliza como única herramienta la terapia manual, elongando los tejidos, reduciendo las tensiones, cuidando las articulaciones, eliminando las molestias y modelando el cuerpo del paciente.



Se trabaja con posturas, que se realizan sobre la camilla, tumbado o sentado, y otras de pie. Cada sesión tiene un mínimo de dos posturas, donde el paciente participa activamente en la realización del ejercicio de estiramiento a través de la respiración y de suaves contracciones musculares. “Como el diálogo entre paciente y terapeuta es constante durante todo el tratamiento, no se hacen gestos bruscos o inesperados, todo lo contrario, porque el ejercicio no es pasivo, es el paciente el que trabaja guiado por el terapeuta”, aclara Rodríguez Ben. “Las sesiones tienen una duración

aproximada de una hora, y se realiza una por semana (dos sesiones semanales en casos agudos), observándose mejoría ya desde las primeras sesiones”.

Y DESPUÉS, ¿QUÉ?

“Una de las maravillas de esta terapia es que es progresiva e individualizada, esto implica que todo el mundo puede hacer RPG”, nos explica Rodríguez Ben. Y es que la Reeducción Postural Global se complementa a la perfección con el Streaching Global Activo (SGA), un método de autoestiramiento basado en la RPG eficaz como gimnasia de mantenimiento y tras finalizar un tratamiento de



RPG. La idea es que, según el fisioterapeuta Rodríguez Ben, “el aprendizaje y el respeto por su cuerpo hará que cada paciente se lleve un terapeuta a su casa, y el aprendizaje del SGA (streaching Global Activo), ayudara a una mejora permanente en los síntomas que nos vamos ocasionando.

Convivir con el dolor no es una opción. Se puede educar al cuerpo y aprender cómo liberarse de las tensiones que nos ocasionan dolor.

Deberes para casa

Aprende los estiramientos de SGA, o Streaching Global Activo, y practícalos en casa. Merece la pena dedicarle algo de tiempo, pues tu calidad de vida mejorará con creces.

Las malas posturas en el trabajo o el exceso de ejercicio provocan acortamiento, sensación de rigidez y dolor. Todo ello se puede prevenir con el SGA.

Esta técnica de estiramientos se llama Streaching Global Activo (SGA) y deriva de la RPG desarrollada por Philippe Souchard. Su objetivo es prevenir lesiones, ganar elasticidad y mejorar nuestra calidad de vida. Lo pueden practicar todas las personas, independientemente de la edad y de la condición física, porque se adapta a los diferentes niveles de flexibilidad

y movilidad que se puedan tener. Y además, no es difícil. Consiste en mantener una postura respetando la colocación específica de distintos puntos del cuerpo para que se produzca el estiramiento en cadena, y a través de la respiración (de exhalación profunda) notarás cómo la postura va progresando lentamente sintiéndote mejor.

MÚLTIPLES BENEFICIOS

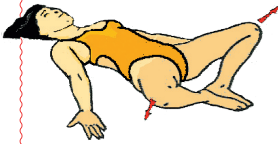
Una vez aprendidos los ejercicios y practicados con regularidad en casa se puede conseguir:

- Mejorar la artritis, la tendinitis, o incluso la artrosis.
- Corregir la postura, la escoliosis, cifosis e hiperlordosis.
- Aumentar la elasticidad y la coordinación de movimientos.
- Prevenir lesiones y mejorar el rendimiento deportivo.
- Mantener los efectos tras un tratamiento de RPG.
- Relajar y disminuir tensiones.



Mejora el rendimiento muscular y evita el dolor así

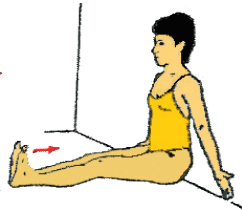
Estas son algunas de las posturas de SGA que se aprenden para practicar en casa. Hazlo de forma regular y lo notarás.



Postura de la rana al suelo

➤ Es la postura más indicada para todo tipo de personas porque no es agresiva y sin embargo con ella se estira toda la parte anterior del cuerpo. Está muy indicada también para realizar el trabajo respiratorio.

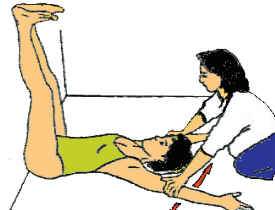
➤ El objetivo será, mientras se está tumbado con los brazos semiabiertos, ir descendiendo paulatinamente las piernas ganando tensión a la vez que vamos juntamos los brazos.



Postura de sentado en la pared

➤ Esta postura sirve para estirar la musculatura posterior, gemelos isquiotibiales y pelvitrocantéreos.

➤ Para realizarla correctamente intenta arquear un poquito la espalda buscando ahuecar la zona lumbar ligeramente de la pared. A continuación, pasa poco a poco de piernas flexionadas a piernas estiradas. Con la parte superior del tronco busca crecer contra la pared y en dirección hacia el techo.

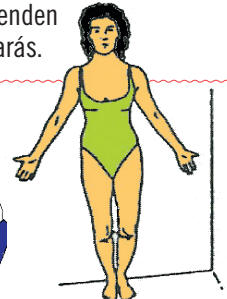


Postura de la rana al aire con brazos abiertos

➤ Mucho cuidado las personas con problemas de adormecimiento de las manos ya que esta postura no estará indicada en este caso.

➤ Aparte de estirar la musculatura de la parte posterior, esta postura sirve también para estirar la zona anterior (pecho, brazos bíceps...) y dorsal.

➤ Túmbate en el suelo, con los glúteos pegados a la pared y las piernas estiradas. Sube los brazos hacia arriba, sin separarlos del suelo.



Postura de pie en el centro

➤ Es una postura que se usa para integrar los ejercicios realizados antes.

➤ Comenzamos a colocarnos de abajo arriba, primero con los pies a 30° y tratando de juntar las rodillas, como si intentáramos crecer, con la punta del sacro hacia abajo (se consigue llevando la pelvis hacia atrás). Para que te sea más fácil, imagínate que una cuerda te tira desde el centro del cráneo hacia arriba y otra desde la punta del sacro hacia abajo.