

LA TERAPIA POSTURAL ACTIVA COMO UNA NUEVA PROPUESTA TERAPÉUTICA BENEFICIOSA PARA DISMINUIR DOLORS DE COLUMNA CAUSADOS POR MALOS HÁBITOS POSTURALES DESDE UN ENFOQUE INTEGRAL.

CÓRDOBA JUNIO 2019

Barreda Luciana Noel, Candussi Alejandra Carolina, Centenaro Rocío Belén, Chialva Rocío Belén.

La Terapia Postural Activa (TPA) es una técnica Terapéutica Gimnástica direccionada a los cambios de conciencia corporal, aprendizaje de nuevos hábitos posturales, reparación de patrones errados de movimiento o posturas básicas viciosas. El abordaje es de carácter global e integral (físico, emocional, vegetativo de vigilia y desestress) (1).

La postura se define normalmente como la posición relativa que adoptan las diferentes partes del cuerpo. Siendo la correcta aquella que permite un estado de equilibrio muscular y esquelético; la incorrecta es consecuencia de fallos en la relación entre las diversas partes del cuerpo, dando lugar a un incremento de la tensión sobre las estructuras de sostén, por lo que se producirá un equilibrio menos eficiente del cuerpo sobre su base de sujeción (2).

Las causas pueden deberse a factores físicos (cargas, movimientos repetitivos, malas posturas, etc.), factores psicosociales (estrés, monotonía, etc.) y características individuales (edad, altura, peso, etc.). Cualquier actividad de la práctica diaria ya sea laboral o lúdica puede producir dolor de espalda sino se realiza con una buena higiene corporal. Las causas de estos dolores no siempre son problemas patológicos y están determinados en muchos casos, por malas posturas, sobreesfuerzos, escasa actividad física, inadecuados o inexistentes conocimientos ergonómicos u otras alteraciones musculo esqueléticas (3).

El sistema postural es una función extraordinariamente compleja cuyo rol es la estabilización del hombre con su entorno y la adaptación gravitacional. Las cadenas miofasciales de la estática actúan en relación con las informaciones vestibulares y oculomotrices. Las vías propioceptivas que registran los input se encuentran en numerosas áreas corporales. Estamos delante de un sistema postural con múltiples entradas y múltiples respuestas (4).

Es de suma importancia considerar en una clase de TPA: la respiración vinculada con el estado del paciente, la corrección de vicios posturales y sobre todo el CORE como centro de control y emisión de la acción.

El "CORE" hace referencia al complejo muscular situado en la parte central del cuerpo (región lumbo-pélvica) incluye músculos del abdomen, espalda, parte posterior y anterior de la cadera, suelo pélvico y diafragma. La acción conjunta de estas estructuras permite un adecuado control de la estabilidad corporal y de la ejecución de tareas que realizan los miembros superiores e inferiores, de forma combinada o secuencial.

Es el núcleo central del cuerpo, el origen de todos los movimientos y por ello, la zona de más poder desde el cual se desprende el movimiento. Por lo tanto, se debe fortalecer y desarrollar para producir a partir de aquí, fuerza, eficiencia neuromuscular, coordinación motriz, estabilidad, equilibrio y reducir el riesgo de lesiones (5).

Se ha conceptualizado que la estabilidad mecánica de la columna vertebral, sobre todo en condiciones dinámicas y bajo cargas pesadas, es proporcionada por la columna lumbar y la coordinación muscular (6).

La TPA está basada en diversas técnicas posturales y terapias holísticas, buscando así mejorar la conciencia corporal y considerando siempre la participación activa del paciente. Entre las principales:

El *método Mezieres* es una terapia de concepción manual, utilizada ampliamente para el tratamiento de los desequilibrios de la postura (7).

Nace del concepto de la antigimnástica, el cual tiene relación con el cuidado del cuerpo en su totalidad. Un artículo más reciente señala que la reeducación postural del método Mézières flexibiliza los músculos acortados y rígidos de la espalda y extremidades, a través de ejercicios de estiramientos globales progresivos que respeten la fisiología de cada persona.

El método Mezières, se ha encasillado dentro de la reeducación postural global el cual se basa en la elongación global de los músculos anti gravitatorios y organizadores de las cadenas musculares (8).

Las posturas permiten valorar el grado de rigidez muscular y corregirla de forma progresiva y global (9).

Para lograr eliminar el dolor y restablecer una postura adecuada, se utilizan posturas de alargamiento progresivo y global de los músculos estáticos y tonifica, si es preciso, los músculos dinámicos, con el fin de remontarse desde el síntoma hasta la causa de las lesiones (10).

La *Eutonía*, es una disciplina basada en la experiencia del propio cuerpo, que conduce a la persona hacia una toma de conciencia de sí misma y propone un aprendizaje para la fluctuación de los tonos neuromuscular, neurovegetativo y psíquico, con su adecuación a las distintas situaciones de la vida, a través de sus principios. Promueve el desarrollo de la conciencia observadora, del "yo observador", posibilitándole la expansión de la conciencia hacia los distintos dominios del ser y la interacción con el entorno (11).

El *método Ferdenkrais* propone un enfoque global del ser humano.

Se basa sobre la autoimagen, la plasticidad del sistema nervioso y sus posibilidades de aprendizaje así como sus sobre potencialidades funcionales.

Este método conduce a la creación de nuevos esquemas motores, modificando las respuestas usuales del cuerpo en el campo de gravedad con la búsqueda de vías más eficaces desde el punto de vista de la movilidad y del gasto de energía. El sentimiento y el pensamiento conectados con el movimiento cumplen un papel fundamental en la creación de la autoimagen (12).

En *homeopatía* es interesante el conocimiento de la constitución del individuo ya que existe una relación entre la morfología, la fisiología y el psiquismo de la persona, de modo que según el "tipo morfológico" así son ciertas tendencias patológicas que la persona desarrollará.

Se describen los siguientes tipos de constituciones en homeopatía

- Constitución carbónica: Brevilíneos, obesos. Gran capacidad digestiva. Psíquicamente suelen ser ordenados, lentos, tenaces e introvertidos.

- Constitución fosfórica: longilíneos, de talla superior a la media y delgadez marcada. Desarrollo deficiente del aparato muscular y esquelético. Psíquicamente son creativos, carácter cambiante, débiles.

- Constitución fluórica: se produce por alteraciones en el desarrollo embrionario. Individuos de estatura variable, inferior a la media. Asimétricos. Psíquicamente son de carácter impredecible, irreflexivos, desordenados, cínicos con tendencias destructivas (13).

Desde tiempos remotos se conoce los efectos de las técnicas Yoga en el tratamiento de diferentes trastornos.

El tratamiento de los desórdenes vertebrales es posible gracias al incremento de la elasticidad de los músculos cortos, la relajación muscular local y general, el fortalecimiento de los músculos extensores y el mejoramiento de la postura, por un lado, y una mayor estabilidad del sistema nervioso autónomo, un mejor estado de ánimo, enfrentamiento de las tensiones y reevaluación positiva del dolor por el otro.

Dichas técnicas, al aflojar las articulaciones y relajar la musculatura mejoran las habilidades motoras. Con el control de la respiración se incrementa la coordinación

psicomotora. El dominio sobre la mente mejora los procesos de atención y concentración así mismo contribuyen al manejo de síntomas asociados con el estrés psicológico.

Finalmente, en la búsqueda de los efectos del Yoga para la salud, se requiere, por tanto, enfocar al hombre desde una perspectiva amplia, que contemple la salud no sólo como ausencia de enfermedad, sino como una adecuada expresión en los niveles físico, mental, espiritual o mental superior y social (14).

La expresión corporal o movimiento creativo como actividad física terapéutica es un ejemplo de multidisciplinariedad, posee gran influencia en la salud física-mental (15).

La conciencia corporal es adquirida tras el trabajo de autopercepción y control postural. Ambos elementos provocan el despertar de husos musculares y el desarrollo de la propiocepción, elemento básico de la misma (16).

JUSTIFICACION

En la actualidad, la civilización moderna impone tensiones adicionales sobre las estructuras básicas del cuerpo humano. La vida sedentaria, los malos hábitos posturales, el ritmo de vida acelerado, y la poca prevención traen como consecuencia una alteración en nuestra mecánica corporal que se ve agravada con la inestabilidad emocional y los factores sociales que generan desequilibrios en todo el conjunto produciendo una pérdida en la conciencia corporal, malestar, dolor y discapacidad que repercuten en la calidad de vida del individuo. Creemos importante y necesario brindarle a la sociedad el conocimiento de una nueva terapia alternativa que involucra la participación activa del paciente, siendo el mismo quien determine en última instancia ser el responsable de su propia salud mejorando así su calidad de vida.

PROBLEMÁTICA

¿En que medida se podría considerar la TPA como alternativa terapéutica beneficiosa para disminuir malestares/dolor en columna causados por malos hábitos posturales desde un enfoque integral?

HIPOTESIS

La terapia postural activa es un recurso terapéutico aplicable a toda persona que a través de su participación activa y la adquisición de la conciencia corporal, junto con el abordaje de las cadenas miofasciales, mejore sus capacidades funcionales logrando disminuir el dolor y el malestar relacionado a inadecuados hábitos posturales.

OBJETIVOS

Objetivo General:

- Comprobar la utilidad y el beneficio de la TPA como alternativa terapéutica para disminuir dolores/malestares en la columna causados por malos hábitos posturales que afectan la calidad de vida de las personas.

Objetivos Específicos:

- Identificar si la realización de TPA contribuye en la sensación de bienestar de la persona y la disminución/abolição de sus dolores luego de tres meses.

- Analizar qué grupo de personas se ven beneficiadas en mayor medida con TPA.

- Explorar que porcentaje de personas manifiestan tener una mejor percepción en la alineación de su postura (conciencia corporal).
- Verificar si mediante la TPA las personas logran sostener posturas adecuadas corrigiendo sus malos hábitos posturales durante las actividades cotidianas.

SUJETOS, MATERIALES Y METODOLOGÍA

✓ Tipo de Investigación:

- Según el nivel de conocimiento a obtener: Exploratoria
- Según la estrategia empleada: Observacional (No experimental)
- Según la medición del fenómeno en el tiempo: Longitudinal
- Según la forma de captación de la información: Prospectiva

✓ Fuente de Datos

Primarios:

- Ficha kinésica
- Encuestas

✓ Lugar:

Centro de terapias posturales innovadoras "VIANETT" situado en la ciudad de Córdoba Capital.

✓ Grupo de Estudio:

- Criterios de inclusión: Personas capaces de participar activamente, de ambos sexos, edades entre 20 y 60 años que presenten síntomas dolorosos en la columna asociados a desequilibrios posturales que interfieren en sus AVD y que hayan realizado dicha terapia durante mínimo tres meses.

- Criterios de exclusión: Personas con problemas agudos o que presenten algún diagnóstico de impedimento físico.

- Tamaño de la muestra: 30 personas que presenten síntomas dolorosos en la columna asociados a desequilibrios posturales y que hayan concurrido al centro Vianet en un periodo mínimo de tres meses consecutivos.

✓ Variables y forma de medición de cada una:

- Sexo: hombre/mujer.
- Edad.
- Dolor (según EVA).
- Zona dolorosa en columna (Cervical- Dorsal- Lumbar).
- Antecedentes patológicos personales: con antecedentes/sin antecedentes.
- Actividad Ocupacional: que demande más de 2 horas consecutivas sentado / más de 2 horas consecutivas parado.

✓ Técnica o Instrumento de Recolección de Datos:

Las variables se medirán a partir de la información obtenida de la Ficha Kinésica y encuestas de pacientes que concurren al centro de terapias VIANETT en un periodo mínimo de tres meses en el año 2019.

✓ Análisis de datos:

Los datos se analizarán y graficarán utilizando el programa InfoStat.

✓ Recursos:

Se cuenta con autorización para utilizar Fichas kinésicas formuladas para llevar a cabo el presente trabajo y la aceptación de parte de los participantes para responder las encuestas.

✓ Aspectos éticos:

Se garantizará confidencialidad de la información obtenida que exponga la identidad de las personas participantes de este estudio.

BIBLIOGRAFIA

- 1- Lambertini, M S. Terapia Postural Activa Facilitación con Kuruntas, 1ª edición. Córdoba. Pp 5-6; 27-28; 41-46. 2015.
- 2- Kendall F P, Kendall McCreary E, Geise Provance P, McIntyroderygs M- Romani G A. Kendall's Musculos pruebas funcionales postura y dolor. Quinta edición. Marban. Pp 51-52. 2016.
- 3- Abalo, R. Análisis de los Hábitos Posturales en Docentes. Revista de transmisión del conocimiento educativo y de la Salud. 5(2). Pp 149. 2013.
- 4- Ramírez J. Posturas y Movimientos. Revista Científica Iberoamericana.1:12. 2008.
- 5- Segarra V, Heredia Jr ,Peña.G ,Sampietro. M , Moyano.M ,Mata.F , Isidro. F-Martín.F ,Da Silva M E, Grigoletto. CORE y Sistema de Control Neuro-motor: Mecanismos Básicos Para la Estabilidad del Raquis Lumbar . Rev Bras Educ Fís Esporte,1-2 .2014.
- 6- Vera FJ,García D, Barbado V, Moreno, Pérez S Hernández, Sánchez y Recio- J.L.L. Elvira. Core Stability.Concepto y aportaciones al entrenamiento y la prevención de lesiones. Revista Andaluza de Medicina del Deporte- vol.8 no.2 Sevilla jun. 2015.
- 7- Revilla JR. La patogénesis de la escoliosis idiopática y el método Mezieres. Revista Científica Iberoamericana.5:5. 2011.
- 8- Benavides, L., Santos, P., & Moreira, V. Efecto del método mezieres en la flexibilidad de tronco de los alumnos de quinto básico del colegio Dario Salas. Revista Horizonte Ciencias De La Actividad Física, 7(1), 31. 20
- 9- Palacin M. La Reeducción Postural Global (RPG) de Philippe Souchart: puntos de ruptura con la Fisioterapia clásica. Natura Medicatrix: Revista médica para el estudio y difusión de las medicinas alternativas 45.32. 1996.
- 10- Andrade Gonzalez JA.La postura humana y su reeducacion.Revista Cubana de medicina fisica y rehabilitacion. 8(2):234/235.2016.
- 11- Rovella A. La Eutonia. Sus principios. Jornadas de Cuerpo y Cultura de la UNLP. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación Fisica.1:2.2008.
- 12- Feldenkrais M. Autoconciencia por el movimiento. 1ª Edición- Editorial Paidós Barcelona. Buenos Aires. México .Pp19 .Abril 2014.
- 13- Gardón L .Massón R. Cruz Rivas Y. Rodríguez M L - Biotipos homeopáticos y oclusión en niños con hábito de succión digital. Rev Cubana Estomatol v.43. 2006.
- 14- López González V, Díaz-Páez W A. Efectos del Hatha-Yoga sobre la salud: Parte II. Rev Cubana Med Gen Integr.14(5):499-503 1998.
- 15- Rodríguez Barquero V. El mejoramiento de la salud a través de la expresión corporal: un enfoque holístico. Reflexiones 87. 2008
- 16- Soriano Segarra ML. El método Pilates como coadyuvante en el tratamiento de las lumbalgias. AGON International Journal of Sport Sciences. 1(2), 133. 2011.

ANEXO 1

FICHA KINÉSICA

Evaluación previa a la terapia.

• Día de inicio en Vianett: .../.... /....

Sexo: F / M

Edad:

▪ Ocupación / Profesión:

- Cuantas horas permanece en una misma posición:

*Sentado: menos de 2 horas / más 2 horas consecutivas.

*Parado: menos de 2 horas / más 2 horas consecutivas.

▪ ¿Realiza otra actividad deportiva en su tiempo libre? SI / NO

▪ Antecedentes Enfermedades:.....

▪ Presencia de Molestias/ Dolores en columna: CERVICAL - DORSAL - LUMBAR

▪ ¿Cuánto le duele del 1 al 10? *Marque la opción correcta:*

- EVA (Escala analógica del dolor): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Referencias: 0: sin dolor - 10: dolor insoportable.

ANEXO 2

Percepción de la persona luego de 3 meses de realizar TPA

Relacionado al DOLOR

Presencia de Molestias/ Dolores en columna: CERVICAL - DORSAL - LUMBAR

¿Cuánto le duele del 1 al 10? *Marque la opción correcta:*

- EVA (Escala analógica del dolor): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Referencias: 0: sin dolor - 10: dolor insoportable.

ENCUESTA

1) ¿Considera que la realización de TPA contribuye a su bienestar general?

SI / NO

2) ¿Realizar TPA le ayuda a mejorar sus hábitos posturales?

SI / NO

3) ¿La TPA contribuye a disminuir sus malestares/dolencias en la columna relacionadas a las malas posturas?

SI / NO

4) ¿Cuál de estos aspectos considera Usted haber adquirido luego de hacer TPA? Seleccione.

- Soy más consciente del cuidado de mi cuerpo y me siento capaz de darme cuenta cuando mantengo posturas inadecuadas.
- No siento grandes cambios en mi postura, sigo manteniendo mis posturas habituales.

5) ¿Recomendaría TPA a sus conocidos?

SI / NO