

Postura y Dolor

Lic. Mario E. Korell - Kinesiólogo Fisiatra UBA

Puede definirse a la postura corporal como la relación que cada elemento del cuerpo tiene en relación a los demás, dependiendo si esa relación es la correcta tendremos una postura adecuada o no. La postura cambia en las diferentes etapas de la vida y esto se relaciona con varios factores, pero estos cambios no siempre constituyen un problema. Aquellos Profesionales que nos dedicamos al estudio y tratamiento de los desórdenes posturales, tenemos diferentes parámetros para establecer cuando estamos en presencia de un problema postural y entonces decidir que medidas son las más convenientes a adoptar. De un modo general, se considera que hay una alteración postural cuando la relación normal que debiera existir entre las diferentes partes del cuerpo se ha modificado.

La columna vertebral, por su compleja organización muestra frecuentemente problemas de postura y estos a su vez se relacionan con diferentes actividades ocupacionales; laborales, deportivas, etc. Esta combinación de alteración postural y actividad en determinado momento pueden generar dolores u otros síntomas, lo cual hace que las personas consulten en busca de una solución.

Con frecuencia los síntomas que afectan a la columna vertebral son de origen mecánico, es decir que aparecen como consecuencia a una alteración en la distribución de las fuerzas que soporta la columna. Las alteraciones posturales, son las responsables de que las fuerzas no se repartan como es debido y por consiguiente terminan siendo responsables de un número importante de dolencias en este sector.

Por la gran cantidad de personas que se ven afectadas por este problema, con frecuencia se plantean numerosos consejos para disminuir los dolores de columna, entre los cuales podemos destacar: controlar el peso corporal, realizar ejercicios suaves y lentos para movilizar las distintas partes de la columna en distintas posiciones, ejercicios de fortalecimiento de diferentes grupos musculares, etc. Otro aspecto, se relaciona con consejos ergonómicos, aquellos que permiten adaptar un lugar de trabajo a la persona que lo utiliza, en este sentido podemos mencionar el control de la posición en la cual realizamos nuestras actividades cotidianas, por ejemplo si trabajamos en posición sentada, considerar una buena silla la cual permita regular la altura y la profundidad del asiento; si trabajamos con una computadora que el monitor esté al frente y a la altura de los ojos; si trabajamos con pesos importante considerar el uso de fajas de contención, etc.

Algo muy importante a tener en cuenta, es que toda actividad, sea pesada o incluso la más liviana de las tareas, afectan al cuerpo a lo largo del tiempo en el cual se realiza y para graficarlo pensemos en lo siguiente, puede resultar tan contraproducente trasladar un peso de 50 kg. a una distancia de 1 metro como 5 kg. a una distancia de 1000 metros. Cuantas veces nos encontramos cargando con nuestros brazos bolsas de supermercado con diferentes productos que suman varios kilos, sería más lógico utilizar un carrito con lo cual no transferiremos ese peso a nuestra columna y evitaremos de esta manera daños innecesarios. Este problema de la acumulación de efectos a lo largo del tiempo, hace necesario también, que en toda actividad se incluyan tiempos de pausa, más en aquellas que se realizan en una misma posición por tiempo prolongado, por ejemplo un recepcionista de Hotel el cual está mucho tiempo parado, o una persona que trabaja en un escritorio por varias horas seguidas sentado frente a una PC. Cuando hablamos de tiempos de pausa nos referimos a breves minutos, uno o dos minutos cada media hora de actividad, esto permite que el efecto acumulativo que tiene cualquier actividad a lo largo del día se diluya y no terminemos con un exceso de tensión muscular.

Es necesario aclarar que un dolor o cualquier otro síntoma, es la forma que el cuerpo tiene de decirnos que hay algo que no funciona bien, por esta razón debemos respetarlo y si es persistente no dudar en consultar un Profesional especializado para hacer un diagnóstico.

Como Kinesiólogo hace varios años que me dedico a estudiar y comprender esta problemática, para lo cual mi principal herramienta es la Reeducación Postural Global conocida también como RPG. Esta formación de postgrado, que es dictada para Kinesiólogos en diferentes países, permite realizar una evaluación, llegar a un diagnóstico del problema y poner en marcha medidas terapéuticas orientadas a resolver aquello que tiene relación con los dolores que presenta una persona. En RPG se trata de establecer cual es la relación entre la organización corporal que cada persona tiene y los síntomas que padece; para esto se realiza un examen que permite detectar las alteraciones posturales, luego esta información es analizada y se determinan los cambios que son necesarios realizar para modificar dicha situación.

En RPG se utilizan durante el tratamiento posturas de trabajo, las cuales y por medio de las correcciones que realiza el terapeuta durante la sesión, permite ir modificando progresivamente las alteraciones en la organización corporal que presenta cada persona. El tratamiento tiene como propósito general, devolver un estado de equilibrio que permita distribuir mejor las fuerzas que afectan a los músculos y las articulaciones. Con lo cual se reduce el impacto negativo, que las fuerzas mal repartidas tienen sobre la salud de dichas estructuras.

La RPG es un tratamiento que se ajusta a las necesidades terapéuticas de cada persona, por ello uno de sus principios fundamentales es la individualidad, entendiendo que la organización corporal que presenta cada persona es única y por lo tanto lo es también la forma de sufrir problemas.

Esta forma personal que cada individuo tiene de funcionar y de enfermar, es la razón por la cual muchas veces las medidas generales no surten efectos y se necesita una mirada más profunda de cara a resolver una problemática tan compleja como lo es la relación entre postura y dolor.

Lic. Mario E. Korell

Kinesiólogo Fisiatra UBA

Formado en Reeducación Postural Global (RPG)

Presidente de la Asociación Argentina de RPG

Profesor del Método de RPG

Profesor Titular de Evaluaciones Kinesiológicas Universidad Favaloro.

mekorell@rpg.org.ar - www.rpg.org.ar/korell