

# Reeducación Postural Global y Stretching Global Activo aplicado al deporte

Kinesióloga Gloria Melián

No hay actividad deportiva sin inconvenientes para nuestra estructura músculo esquelética. Tampoco hay deportistas sin dolor o lesiones. ¿Existe una solución para esta problemática?

Sin pretender ser categóricos, podemos afirmar que la R.P.G. y el S.G.A. son dos herramientas fundamentales para preservar, mejorar y proteger a los deportistas. La pregunta que se impone es ¿cómo?.

Comenzaremos por la RPG:

Este tratamiento kinesiológico basado en la globalidad, causalidad e individualidad, será la elección en casos de dolor o lesión del deportista.

Se realizara una evaluación previa y comenzara un tratamiento individual que puede tomar 1, 2 o 3 sesiones semanales de acuerdo a la gravedad o cronicidad de la lesión. Los objetivos de el tratamiento serán:

- Encontrar las causas del dolor (causas conocidas, desconocidas, desaparecidas)
- Determinar cual es la lesión (ayudados por la clínica, los estudios complementarios y el relato del paciente).
- Desarmar los mecanismos de defensa.
- Liberar las articulaciones.
- Devolver la verdadera elasticidad muscular.
- Borrar las compensaciones y rigideces específicas.
- Corregir la morfología corporal.
- Acercar a cada uno a su propia perfección corporal
- Descifrar el gesto deportivo

Como resultado de este tratamiento, el deportista obtendrá:

- Reparación
- Puesta en estado
- Preparación
- Protección
- Garantía de longevidad deportiva .

Si el deportista no sufre lesión muscular o articular, pero siente su cuerpo frenado por músculos rígidos y tensos y la movilidad de sus articulaciones limitada en su excursión normal, será conveniente recurrir al S.G.A.

El S.G.A. comparte los mismos principios de la RPG. y es necesario destacar por que se diferencia del stretching clásico que se practica en los gimnasios o los estiramientos de las clases de yoga.

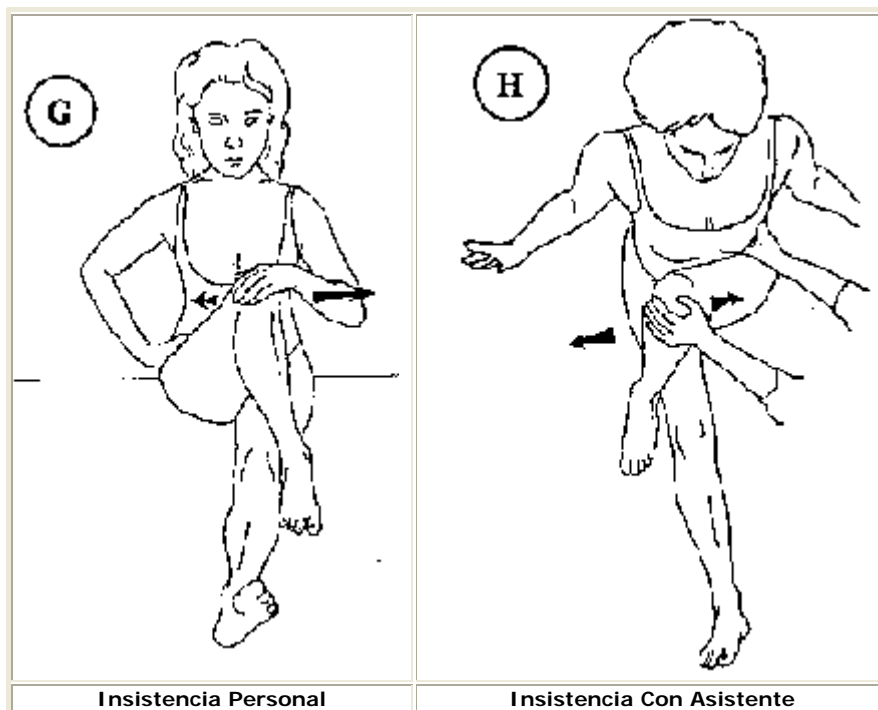
## DIFERENCIAS FRENTE AL PROBLEMA DE RIGIDEZ MUSCULAR

<b>STRETCHING</b>	<b>STRETCHING GLOBAL ACTIVO</b>
Estiramientos segmentarios	Estiramiento de toda la cadena muscular y del músculo en toda su fisiología
Estiramientos pasivos	Estiramiento activo
Sin musculación	Con musculación (contracción excéntrica contra resistencia de 3'')
	Con un patrón respiratorio

El trabajo de SGA se realiza a través de posturas de estiramiento que pueden realizarse en forma grupal o individual .

En parejas uno realiza la postura y el otro será el guía homeopático que asiste cualitativamente aplicando resistencia de 100gr. para realizar un trabajo activo al final de la espiración.

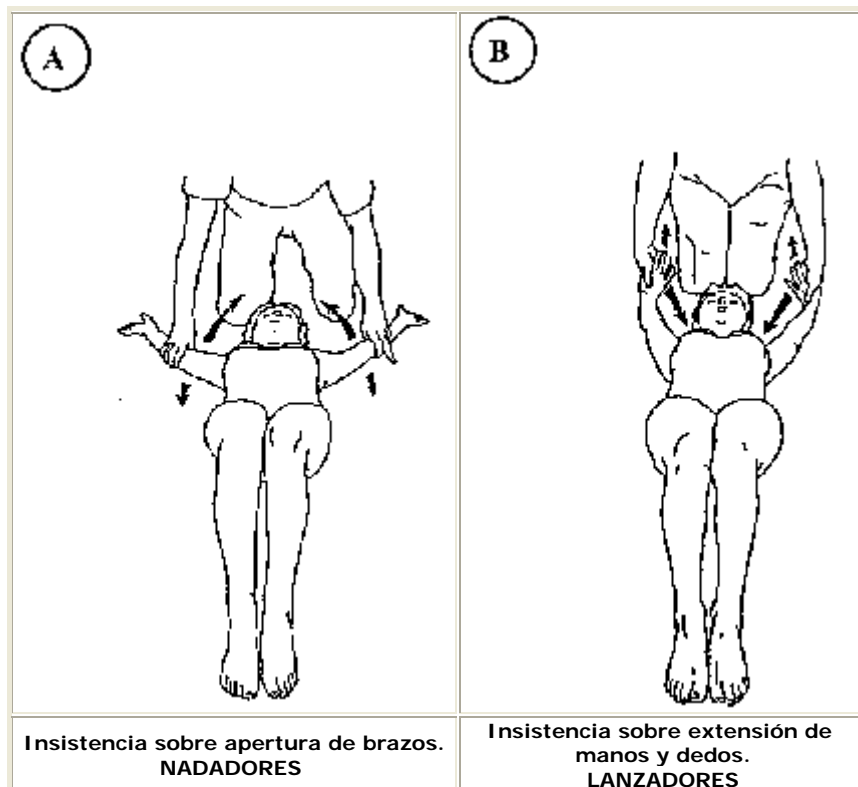
La realización del trabajo en forma individual, le resta la parte activa al estiramiento muscular

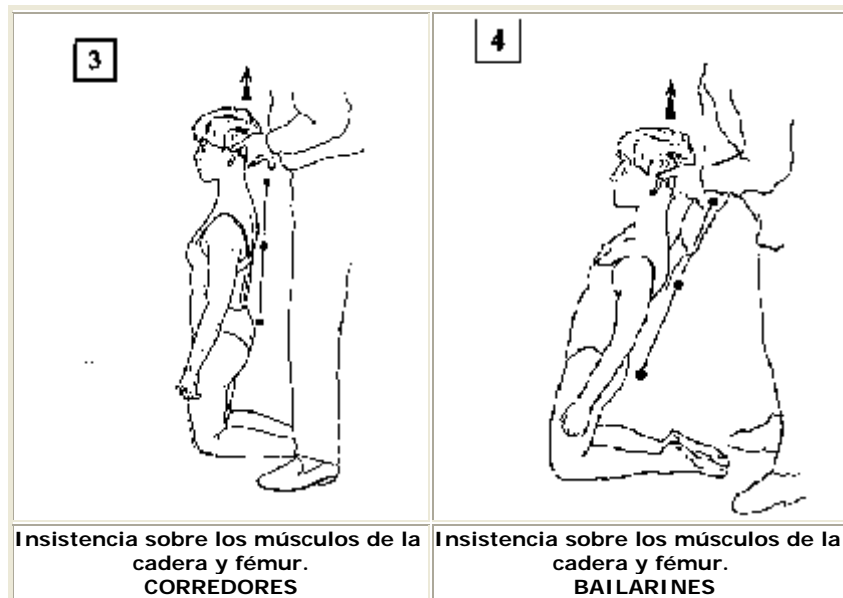
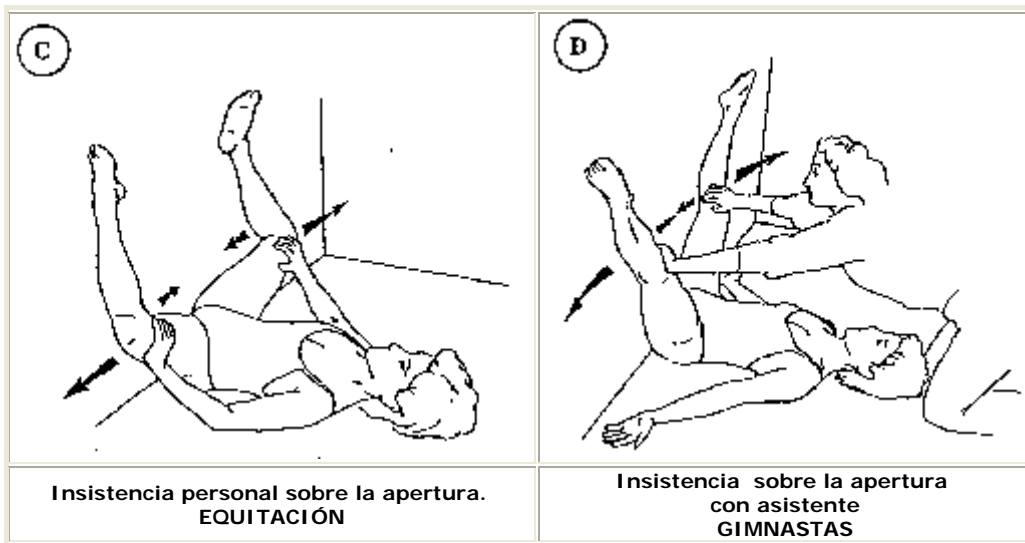




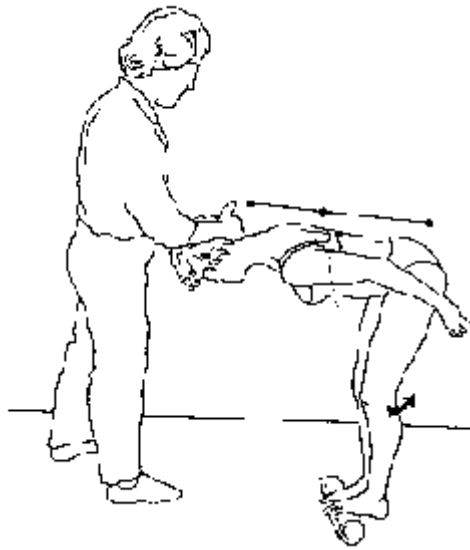
La práctica de S.G.A. será recomendable como preparación previa a la actividad deportiva y como RECUPERACIÓN DE ELASTICIDAD Y FLEXIBILIDAD muscular posterior a la práctica de cualquier deporte.

Si bien no podemos afirmar que el S.G.A. y la R.P.G. evitarán las lesiones deportivas, estamos seguros por nuestra experiencia profesional que estas pueden disminuir notablemente.



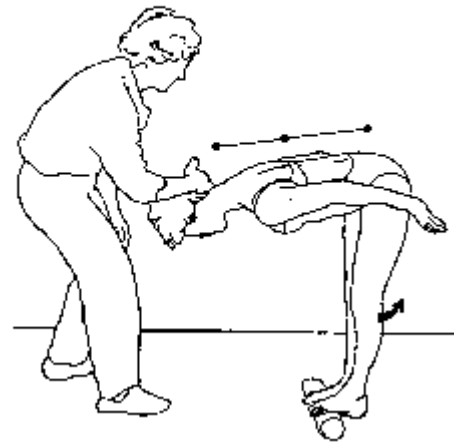


5



Insistencia sobre los músculos de la cadena posterior, espalda, pelvis y miembros inferiores.  
**JUGADORES DE JOKEY**

6



Insistencia sobre los músculos de la cadena posterior, espalda, pelvis y miembros inferiores.  
**CICLISTAS**