

Reequilibración de las tensiones musculares en reeducación

**Desarrollo de los principios de la Reeducación Postural
Global, base de la Fisioterapia moderna**

PH.-E. SOUCHARD

RELATIVIDAD DE LAS FUNCIONES ESTÁTICA Y DINÁMICA

Hace ahora más de 15 años que la R.P.G. estableció sus principios científicos¹ basados entre otras cosas en la diferencia existente en el dominio de la fisio-patología entre los músculos de la dinámica y los de la estática. Los primeros teniendo tendencia a una relajación excesiva, los segundos a la hipertonía y al acortamiento.

Esta ilustración a nivel muscular de los eternos principios Yin y Yang era a la vez indispensable y cómoda para establecer el tratamiento diferenciado de nuestros dos sistemas musculares.

Los músculos de la dinámica tenían necesidad de musculación en acortamiento, los músculos de la estática de musculación en estiramiento. Conviene entrar hoy en la relatividad de las funciones de estos dos sistemas.

En primer lugar, todos nuestros músculos están implantados bajo una cierta tensión, lo que significa que tienen más o menos tono.

Observamos en su seno la presencia de husos neuro-musculares y de fibras conjuntivas reforzando su resistencia al estiramiento. Cuanto más profundamente están implantados más tónicos son.

Pero la repartición entre lo alto y lo bajo del cuerpo, evidencia una paradoja. Cuanto más están situados en la parte baja del cuerpo, nuestros músculos estáticos se vuelven más fibrosos; lo que implica que cuando más alto está implantado un músculo tónico, mayor es la importancia que toma el tono neuro-muscular en su función antigraavitatoria. El tono neuro-muscular sufre variaciones muy fuertes cuyos orígenes pueden ser diversos:

- Psiquismo, piel, estiramiento sostenido, modificación del paso de la línea de gravedad en función de la morfología, ... etc. Por fin, el estudio de los músculos complejos confirma que ciertos fascículos son fásicos, mientras que otros son tónicos. La clasificación inicial de músculos fásicos o músculos tónicos, guarda por lo tanto todo su valor, pero conviene matizar esta clasificación bipolar. Si la observación minuciosa de la implantación y de la función de un músculo, el nombre y tipo de sus husos neuro-musculares, su cronaxia y el estudio de los fascículos que lo componen, permiten clasificarlo en una categoría o en otra, esta clasificación será relativa, un músculo no sería jamás únicamente fásico o tónico; siempre será además, más o menos fásico o tónico que otro músculo.

Es sabido que insisto desde hace años para que cesemos de estudiar la fisiología de los músculos únicamente a través de su contracción, pues incluso cuando no se contraen,



Fig. 1



nuestros músculos estáticos ejercen su función tónica y permiten esa cosa esencial que es la posición erecta. Una buena o mala morfología dependen de la función estática. El estudio de la función antigravitatoria de los músculos en función de su implantación, ilustra bien la relatividad que hemos evocado. Si las fibras largas del transversario espinoso llamadas según los casos, espinosos cortos y espinosos largos o multífido y semiespinal, son evidentemente tónicas manteniendo una cierta postero-flexión vertical que se opone al paso anterior de la línea de la gravedad, las fibras rotadoras (laminar corto, laminar largo o rotadores) juegan igualmente una función estática manteniendo la buena rotación vertebral.

La estabilidad de la rotación necesita evidentemente una actividad tónica menos importante que el mantenimiento en pósteroflexión. En su conjunto, el transversario espinoso es un músculo estático, pero las fibras cortas son menos tónicas que las largas. Constatamos igualmente a través de este ejemplo, que se olvida fácilmente el tener en cuenta en el estudio muscular las funciones estáticas secundarias como el mantenimiento en buena rotación.

La Reeduación Postural Global, debe de tener en cuenta por

lo tanto en su práctica cotidiana, la sutileza de esta relatividad y el hecho de que en el seno de un mismo músculo pueden existir fascículos de una calidad inversa a la del músculo en general. Se puede constatar el mismo fenómeno a nivel de un músculo globalmente fásico.

TENSIONES RECIPROCAS

Es habitual leer que un buen emplazamiento articular depende de un buen equilibrio de las tensiones musculares. Este principio debe de ser examinado con mayor atención de lo que parece, pues solo es en la dinámica donde se produce un desequilibrio de las tensiones.



Fig. 2



En la función estática las cosas son más complejas. Es así por lo que en la figura 2 a la retracción del laminar corto izquierdo se está oponiendo la resistencia fibro-elástica y el aumento «defensivo» del tono del laminar corto opuesto. Investido de la responsabilidad de nuestra posición erecta, un músculo antigraavitatorio no puede permitirse el relajarse. Luego siempre hay, tanto en la figura 2 como en la figura 1, un equilibrio de tensiones, pero esta ha aumentado en los dos músculos y la vértebra se ha desplazado y fijado hacia la tensión llamada «victoriosa». El aumento general de la tensión tiene múltiples consecuencias. Produce en primer lugar una compresión articular² (Fig. 2). En efecto, hay que comprender bien que siendo la gravedad una fuerza vertical, el sistema erector más eficaz consistiría en un músculo que tire la cima de nuestro cráneo hacia el techo (Fig. 3). Pero, no solamente no tenemos un músculo exterior, si no que nuestros músculos estáticos deben funcionar a partir de puntos fijos inferiores.



Fig. 3

Siendo más verticales que transversales para cumplir su función antigraavitatoria, deben servirse de sistemas de palancas (Fig. 4), extrañando así la puesta en juego de un componente de compresión.



Fig. 4



Cada vez que las tensiones musculares aumentan, este componente de compresión hace lo mismo. Pasamos rápidamente de una causa muscular a

un efecto articular.

Después de largo tiempo he probado que sobre el plano muscular el antagonismo verdadero no existe y que es necesario hablar de antagonismo-complementario¹. Es así como el laminar corto estirado (Fig. 2) es póstero-flexor en sinergia con su vencedor. Podrá así recuperar en una función complementaria la longitud tomada por su vencedor. Este ejemplo explica por que las escoliosis esenciales se acompañan siempre de una lordosis dorsal.

Cuando una tensión «victoriosa» origina un desequilibrio óseo, hay siempre un efecto de propagación. Supongamos que los isquiotibiales, debido a una hipertonicidad, colocan los huesos ilíacos en una posición demasiado vertical. Los espinosos lumbares que son lordosantes de los ilíacos se encuentran ahora en situación de «vencidos». Recuperarán la longitud perdida ahuecando el dorso, impidiendo así la cifosis dorsal fisiológica (Fig. 5).

Por último, no hay que olvidar que nuestros músculos tienen direcciones oblicuas en todos los planos del espacio. Cuando por la retracción de un músculo un hueso se desequilibra, lo hará siempre bajo forma de torsión. En el caso de una retracción débil, esta torsión aparecerá más particularmente bajo la forma de rotación. Porque la alteración en rotación de la buena posición de nuestras articulaciones, no altera demasiado gravemente nuestra posición erecta. En el caso de retracciones más importantes, la torsión afectará además a los otros planos. Un miembro podrá colocarse en flexión o aducción como por ejemplo en la coxartrosis.

Constatamos igualmente que siempre hay que tener presente la idea de la normalidad morfológica. Esta es por supuesto individual; no podemos pretender querer transformar un longilíneo en brevilíneo.



Fig. 5

REEDUCACION

Si eliminamos por lo tanto, la musculación del músculo antagonista dinámico por el simple hecho de que no se opondrá jamás suficientemente a un músculo realmente estático y que además no es nunca totalmente antagonista de éste; si condenamos la musculación

concéntrico del músculo estático vencido, ya que ella no puede sino aumentar la tensión general y la compresión. Solo nos queda como única posibilidad, la descompresión y el alargamiento del músculo estático victorioso. He establecido que el modo más eficaz de realizar este alargamiento es en isotónico excéntrico, o en isométrico en una posición más y más excéntrica. Sobre la decoaptación articular, el alargamiento del músculo victorioso se hace teniendo en cada instante la preocupación de reemplazar el segmento óseo desviado. Se trata de una musculación intencional, que no tiene más valor que el permitir, una vez que el ejercicio termina, una mejoría permanente, sin esfuerzo, de la posición del hueso inicialmente mal colocado. La elección de los puntos fijos es esencial. Como regla general, estamos obligados a invertir los puntos fijos naturales.

DIAGNOSTICO

Vemos por lo tanto que los gestos esenciales de la reeducación deben ser la decoaptación (descompresión articular), detorsión y estiramiento global, ya que de tensión victoriosa en tensión vencida, la retracción de un solo elemento muscular se transmite a todo un conjunto. Tantos principios muy elogiados de nuestra desgraciada fisioterapia clásica. El simple hecho de que los músculos de la estática no pueden permitirse el relajarse bajo pena de no asegurar ya la

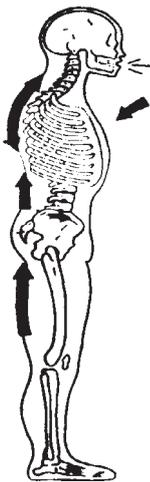


Fig. 6

postura erecta, origina que en posición de pie, donde no se ejerce más que la función tónica de nuestros músculos, no podremos leer más que las anomalías de tensiones recíprocas de nuestros diferentes músculos antigravitatorios, y no el estado real de nuestros músculos dinámicos.

Cuando hay un comportamiento morfológico anormal, solo la tentativa de reemplazar en decoaptación la pieza mal colocada, revela la naturaleza exacta de la tensión victoriosa. Pero es evidente que un buen conocimiento de la biomecánica permite ya, hacer un diagnóstico. Una pelvis muy basculada anteriormente, por ejemplo, no puede existir sin retracción de los aductores pubianos y de la masa común.

Retomamos ahora el ejemplo de la figura 5. Si

intentamos recifosar el dorso por una presión sobre el tórax asociada a una espiración, los espinales van a recuperar la longitud perdida a nivel dorsal lordosando las lumbares y anteriorizando la pelvis. Los isquiotobiales demasiado rígidos se encontrarán entonces desagradablemente estirados, revelando así su rigidez (Fig. 6).

La puesta en tensión progresivamente global de nuestros músculos de la estática, gracias a las posturas apropiadas, permite por lo tanto remontar de la consecuencia a la causa de las lesiones.

(1) Ver «RPG-Campo Cerrado», ed. ITG.

(2) Ver «El Diafragma», Ph. Souchard.



Canadá, Brasil, Suiza, Italia, Argentina, Portugal y España, donde más de 6.000 especialistas formados dirigen las sesiones de autoposturas y los tratamientos de la Reeducción Postural Global.

NOTA

«Libro «Autogym- Autoposturas de la RPG», Ph. Souchard, 2ª Edición-Editorial Oasis (Barcelona) El libro va acompañado de un C.D. para seguir los ejercicios de las Autoposturas.

