

# ***Decoaptación Articular en Reeduación***

## ***Su Necesidad - Su Relatividad***

**PH. -E. SOUCHARD**

La casi totalidad de los músculos del hombre están dispuestos de manera longitudinal, es decir paralelos a la diáfisis de los huesos y por lo tanto transversales respecto a las articulaciones. Nuestra musculatura es por lo tanto coaptadora de las articulaciones y frenadora de las amplitudes anormales. El sistema ligamentario refuerza de manera más inerte esta función «músculo-ligamentaria activa» de nuestros músculos.

Al ser toda la actividad muscular concéntrica, y el tono muscular excesivo en el estado natural, el resultado fisio-patológico indudable de nuestras articulaciones es el aplastamiento. Todo refuerzo muscular exagerado, rigidez o hipertonia no hace más que precipitar este envejecimiento articular.

La decoaptación es por lo tanto el primer gesto terapéutico fundamental en fisioterapia. Ya sea que la articulación esté ocupada por la sinovial, meniscos o por discos intervertebrales, el primer tratamiento es la separación que permita devolver el espacio intra-articular ideal. Siendo los músculos los cierres del aplastamiento conviene al mismo tiempo alargarlos con el fin de suprimir la hipertonia, el acortamiento y la rigidez.

Pero el simple hecho de estirar un músculo más allá de su punto de rigidez aumenta su resistencia fibro-elástica y «comprime» por lo tanto la articulación que sostiene. Como decimos que para obtener un alargamiento eficaz y duradero es necesario tirar sobre el conjunto de una cadena muscular, son todas las articulaciones que tienen que ver con esta cadena las que van a ver su coaptación aumentada durante el estiramiento.

Para paliar este inconveniente es necesario por lo tanto decoaptar antes de estirar el sistema muscular y mantener esta decoaptación articular durante la puesta en tensión global de la cadena muscular.

Esto no se puede realizar mas que con estiramientos suaves, progresivos y duraderos. Vemos ahí un ejemplo de la necesidad de intervención cualitativa en los tratamientos posturales. Las posturas en decúbito de la reeducación postural global están particularmente adaptadas a los tratamientos articulares ya que permiten una «aspiración» articular importante. Además cuando existe un problema articular evidente en un lugar, el RPGista debe de insistir sobre la decoaptación de esta articulación.

Las posturas llamadas «en carga», es decir en posición sentada o de pie son más eficaces sobre el plano del estiramiento muscular, pero la decoaptación articular es comprensiblemente menor. En cada curso, una voz se levanta para objetar, con ocasión de la demostración de la postura de pie doblado hacia delante, que la carga sufrida por el disco intervertebral en una flexión anterior del tronco es considerable. Esto parece estar en contradicción con la presentación que hago de esta postura, pues insisto sobre su interés en los problemas discales.



Figura 1



Figura 2



Figura 3

Es necesario comprender que el fin de tal postura no es el de obtener una decoaptación articular tan importante como en una postura de decúbito, esta presentación sería absurda. La intención es la de restablecer la normalidad, es decir, encontrar en la medida en que se pueda, el buen emplazamiento vertebral suprimiendo del todo la molestia del aplastamiento que ejercen los músculos rígidos sobre el disco intervertebral. La supresión del exceso de aplastamiento y la corrección en detorsión de la lesión vertebral, permitirán a la articulación soportar los contratiempos para los que está hecha. No tenemos como meta más que el restablecer la simple normalidad.