

# **Empleo del material de ayuda en R.P.G.**

**PH.-E. SOUCHARD**

La Reeducción Postural Global es un método esencialmente activo y manual. Reclama, por lo tanto, la participación del enfermo y una finísima manualidad por parte del terapeuta. Pero no es menos cierto que el empleo de un mínimo de material se hace indispensable.

## **EL TENSOR**

Debe de ser sistemáticamente utilizado para el final del alargamiento de la rana en posición sentado. Se trata en efecto de una postura destinada a la musculación isotónica excéntrica de la cadena posterior. Es por lo tanto necesario estirar el triceps sural a partir del momento en que el alargamiento de los miembros inferiores necesita la colocación de los pies en talus (Fig. 1).

El tensor es igualmente indispensable en la práctica de la rana en el aire cuando la evolución de la sesión obliga al terapeuta a colocarse detrás de la cabeza de su paciente. (Fig. 2).



Figura 1



Figura 2

Además es muy útil en la rana en el suelo (brazos separados o juntos), pues permite añadir el trabajo de los triceps a esta rica postura (Fig.3)



Figura 3

### ***EL PLANO INCLINADO***

En las posturas de pie contra la pared, de pie en el centro y de pie doblado hacia delante, la extensión de las rodillas tira del psoas y de los aductores pubianos en las dos primeras y sobre los isquiotibiales en la tercera. Pero esta extensión de rodillas se hace por una contracción concéntrica del sóleo, por lo que es necesario acentuar el talus de los pies aumentando progresivamente el nivel de la plancha, hasta obtener la flexión dorsal completa del pie (Fig. 4).



Figura 4

## **SACOS DE ARENA PARA POSTURAS EN DECUBITO**

Están destinados a las puntas de los dedos.

Ya sea en postura con brazos separados o con brazos juntos, cuando las manos del paciente no requieren una corrección particular, procedemos a la colocación de los sacos de arena (Fig. 5).

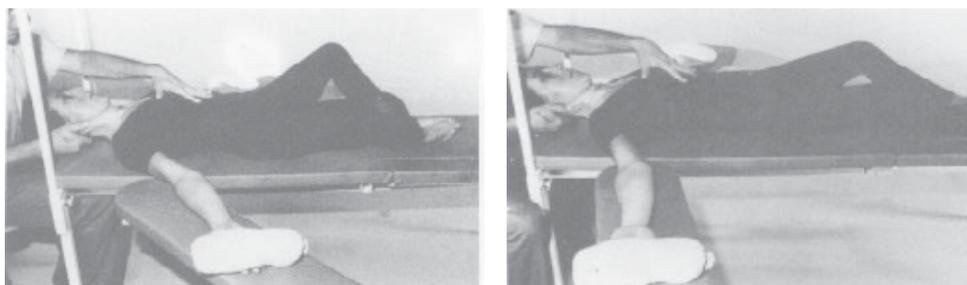


Figura 5

Pedimos al sujeto que realice una contracción isométrica de sus flexores de los dedos, mientras que estiramos su cadena anterior del brazo a nivel de los codos y de los hombros. Realizamos así una contracción isotónica excéntrica de la cadena anterior del brazo. Recordemos que de este modo podemos insistir de forma más precisa sobre la corrección del hombro, del codo o de la mano, pidiendo: bien la corrección del hombro, bien la contracción isotónica excéntrica de los flexores del codo, o bien la de los flexores de los dedos.

Idealmente estos sacos son cilíndricos, de 35 cm. de longitud, 15 cm. de ancho y pesan 2 kg.

En la actualidad se usan unas tiras de velcro que se adaptan a los brazos de la camilla de RPG y que cumple la función de poder hacer un trabajo activo a nivel de la mano y todo el miembro superior.

## **SACOS DE ARENA PARA LA POSTURA DE PIE CONTRA LA PARED**

Para comprender su empleo hay que recordar que esta postura está particularmente destinada a la cadena superior del hombro. Para ser constantemente isotónico excéntrico, o isométrico en la posición

más excéntrica, la tracción que el terapeuta ejerce sobre las manos del sujeto es insuficiente, pues no puede ser permanente. Los sacos de arena suplen esta carencia. (Fig. 6).



Figura 6

El saco más simple es de tela y se sujeta a la muñeca gracias a un elástico. Tiene una longitud de 35 cm., una anchura de 18 cm., con un estrechamiento a nivel del elástico y un peso de 1 kg. (Fig. 7 a).

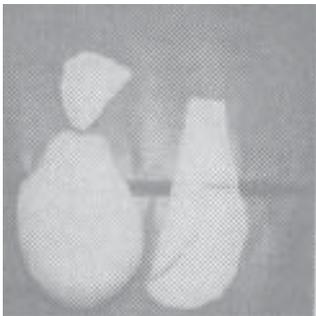


Figura 7A

El más eficaz, pues no se desliza lateralmente en la mano, es de polipiel, con cierre de velcro. Tiene una longitud de 22 cm., una anchura de 14 cm. y un peso de 1 kg. (Fig. 7 b). También podemos utilizar muñequeras de 1Kg. que están ya comercializadas para aerobic y las encontraremos en cualquier tienda de deporte o hipermercado.

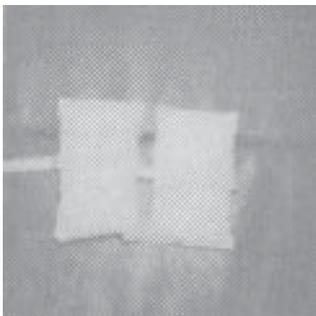


Figura 7B

## **LAS ALZAS DE COMPENSACION**

### **Alzas de hipercorrección en RPG**

Al ser la reeducación postural global un método cualitativo, debemos al comienzo de la sesión sometemos a la situación patológica específica de cada uno de nuestros pacientes. Poco a poco las correcciones progresivas nos permiten acercarnos a la normalidad. Esto significa, que cuando existe una anomalía morfológica importante o una sintomatología dolorosa aguda, estamos obligados a comenzar a trabajar con compensaciones importantes, necesitando quizás el soporte de alzas.

De tal manera que una cabeza demasiado adelantada necesita de soporte occipital (Fig.8) .



Figura 8



Figura 9

El material utilizado está hecho de planchas semi-duras, estilo planchas de corcho, de 0,5 cm. de espesor. De forma cuadrada, son utilizables para todas las partes del cuerpo, de forma rectangular son empleadas bajo los pies.

El número y la diversidad de las compensaciones empleadas por un paciente a lo largo de una sesión, nos obliga a tener una atención particular a ciertas zonas cuya corrección, en función de la patología de cada uno, reviste una mayor importancia. Es lo que llamamos intención terapéutica. Esto nos lleva a introducir la noción de hipercorrección cualitativa. De tal forma que en un sujeto hiperlordosado efectuamos al comienzo de la rana en el suelo, un pompeo sacro deslordosando la región lumbar al máximo. Esta hipercorrección garantiza en el curso del estiramiento de la rana no reencontrar la hiperlordosis del comienzo.

Cuando la intervención manual no es suficiente para mantener esta hipercorrección, el empleo de alzas puede ser necesario. En caso de insuficiencia de lordosis lumbar, por ejemplo, un alza de 0,5 cm. ayuda a recrear la curvatura. Esto puede ser particularmente interesante en los casos de rana al aire con cifosis lumbar. En el caso de escoliosis con ligera gibosidad podemos considerar el colocar un alza de 0,5 cm bajo la gibosidad en las posturas de descarga. Todos los problemas de sacros demasiado horizontales, pueden beneficiarse de un alza de hipercorrección en las posturas de decúbito.

Muy frecuentemente el trabajo de la escoliosis en posición sentada requiere un alza bajo un isquio. En el caso de la fig. 9 un apoyo importante ha sido obligatorio bajo el pie izquierdo para comenzar a obtener una corrección de la escoliosis. Se pueden multiplicar los ejemplos.

Las reglas que presiden el uso de estas alzas de compensación son simples. Su altura debe de ser suficiente, sin ser excesiva, debe de ser disminuida progresivamente siguiendo la regla de corrección homeopática, que es la nuestra. Para responder a la segunda condición, el ma-

La delicadeza de la progresión obliga a no emplear más que alturas ligeras y es rarísimo que las hipercorrecciones excedan los 0,5 cm. Pero considero el testar un material un poco más sofisticado que permita en el futuro una progresión siempre tan fina, pero permitiendo correcciones más importantes.

### ***LAS AYUDAS PROPIOCEPTIVAS***

La mayor parte están constituídas por bolitas de papel. Colocadas de manera precisa bajo zonas lordosadas de la columna vertebral, permiten al paciente esfuerzos selectivos para mantener el contacto y por lo tanto aportar una corrección específica a este lugar.

Algunos alumnos han pegado en la plancheta revestimientos que presentan pequeñas asperezas. La idea parece juiciosa, pues lógicamente debe de permitir una mejor sensación a nivel de la planta del pie.

### ***EL ESPEJO***

Es cada vez más indispensable en la óptica de la R.P.G. de hoy. En efecto, cada vez es más frecuente terminar una sesión con una postura de pie en el centro, que permite un trabajo de reequilibración del paciente y una integración del nuevo esquema corporal. El espejo permite el control visual y la toma de consciencia.

### ***LA SABANA***

Recordamos que en las posturas en decúbito, el sujeto debe de estar tumbado sobre una superficie dura. Todo tapiz mullido está proscrito. El plano ideal está constituído por una moqueta fina sobre la que colocamos una fina toalla de tela de rizo. Los rizos del tejido marcan ligeramente la piel y permiten por lo tanto, verificar después de la postura, las zonas de la espalda que se han apoyado en el suelo.

## ***EL BANCO O TATAMI PLEGABLE***



Figura 10

Son indispensables en la postura sentada con el fin de evitar la flexión del codo (Fig. 10).

La camilla de RPG permite también trabajar la postura sentada y además lleva los huecos para que cuelguen los brazos.

## ***EL MATERIAL MAS PESADO***

Afortunadamente es facultativo, pero facilita grandemente la vida del RPGista inmerso ocho horas al día en la práctica del método.

- **Los vidrios verticales:** permiten ver la columna en la postura de pie contra la pared. Gracias a una idea de Norbert GRAU, las de la Universidad están separadas 2 cm. en la mitad, lo que permite deslizar un dedo con el fin de solicitar más particularmente la corrección de una zona del raquis. Es evidente que estos vidrios deben ser suficientemente resistentes para no presentar ningún riesgo de ruptura. Para permitir al terapeuta un acercamiento a los calcáneos por detrás, hay que suspender estos vidrios a 20 cm. del suelo.

- **La camilla:** Se trata por supuesto del material ideal.

