

ESTIRAMIENTO GLOBAL ACTIVO DESTINADO A OFICIALES DE EXPRESIÓN CORPORAL: MODELOS



Uruburu I., Rodriguez A., Apellaniz I.
Servicio de Prevención UPV/EHU
Leioa



- Contracciones ISOMÉTRICAS continuas y mantenidas en el tiempo.
- No existe contracción / relajación
- No existe bombeo sanguíneo
- Déficit de glucosa
- Déficit de O₂
- Retorno insuficiente

Oficiales de expresión corporal -modelos-

4 horas al día (a veces 5) en sesiones de ¾ h con ¼ h de recuperación.

POSES: Posturas mantenidas para que los estudiantes puedan reproducir la figura humana en distintas posiciones.

Bocetos: Poses muy cortas

Clases de color: tienen que terminar el cuadro completo.

POSTURAS: Forzadas y molestas.

Extensión de brazos, a veces por encima de la cabeza.

Poses estáticas de pie que no permiten el desplazamiento del peso corporal alternativamente sobre cada extremidad inferior.

Posiciones de trabajo que pueden producir lesiones de sobrecarga:

una o varias regiones anatómicas dejan de estar en una situación de confort:

Posiciones forzadas con hiperextensiones y/o hiperrrotaciones osteoarticulares

Posiciones del cuerpo fija o restringidas

Posturas que sobrecarguen músculos o tendones

Posturas que sobrecargan asimétricamente las articulaciones.

Posturas con carga estática de la musculatura

RESULTADO: Desde ligeros problemas de espalda hasta Incapacidades.

ESTRÉS BIOMECÁNICO

Intervención

•Intervención médica realizada por el Servicio de Prevención de la UPV/EHU, durante el curso académico 2005-2006, mediante osteopatía y estiramiento global activo destinado a trabajadores expuestos a posturas forzadas, con especial interés en los oficiales de expresión artística y corporal.

Objetivos

•Hacer desaparecer o minimizar las secuelas secundarias a las posturas forzadas, así como conseguir la mejora de la flexibilidad y tono muscular del colectivo afectado.

Material y métodos

•Mediante consultas y tratamiento de osteopatía, reeducación postural global se interviene en dicho colectivo, junto con cursos de formación de Stretching global activo.



Respiración diafragmática



De pie contra la pared



Rana en el suelo, brazos separados

Apertura de cadera

Cierre de cadera



Autopostura sentada



Autopostura bailarina



Rana al aire, brazos separados



Rana al aire, brazos separados

Cierre de cadera

Conclusiones

- El Stretching global activo es una herramienta útil para prevenir dolores osteomusculares.
- Las poses deben ir parejas a unas pausas frecuentes.
- Tan importante es el calentamiento como el estiramiento posterior.

- Cuadernos de fisiología articular (Kapandji Ed Masson)
- Biomecánica clínica del aparato locomotor (Miralles Marrero Ed. Masson)
- Las cadenas musculares (L. Busquets Ed. Paidotribo)
- Stretching global Activo (Philippe Souchard Ed. Paidotribo).

Trabajo estático

- Necesidad de intercalar PAUSAS o REPOSOS que permitan la recuperación muscular.
- La recuperación muscular tras realizar ejercicio físico, depende de la duración e intensidad del ejercicio y de la capacidad física de la persona que lo realiza.
- En general el tiempo de recuperación es 12 veces la duración del tiempo de la contracción.

¿para qué practicar los estiramientos?

- Mm Estáticos:** Tónicos y fibrosos. Son los que nos permiten la posición erecta. No reposan nunca. Permanentemente fatigados tienden siempre hacia el acortamiento. La rigidez de los Mm Estáticos comprime las articulaciones. Estirar los Mm Estáticos con el fin de permitirles volver a su longitud ideal es una necesidad. Están organizados en forma de CADENAS y cada músculo o grupo Mm no son más que una parte de la red. Un estiramiento de un Mm o grupo Mm se compensa obligatoriamente con el acortamiento de otro segmento de la cadena. Para alargar un Mm estático es necesario estirar de sus 2 extremidades, lo mismo para una cadena Mm. Solo los estiramientos globales (impidiendo las compensaciones) son realmente eficaces. Para evitar las compensaciones en rotación, en flexión lateral y evitar las posibles lesiones articulares que puedan provocar, los estiramientos deben de ser simétricos. Los ejercicios asimétricos pueden ser peligrosos por las torsiones que provocan y son poco eficaces por las compensaciones que crean.
- Mm Dinámicos:** Poco tónicos y realizan movimientos de gran amplitud. No juegan ningún papel de mantenimiento ni de freno.

No hay eficacia sin globalidad

Stretching global activo

La **postura** se sostiene de manera activa con pequeñas contracciones en puntos específicos. La postura es un reflejo de nuestras tensiones musculares.

Tensión quita Tensión: con el estiramiento, a través de una puesta en tensión de los tejidos del cuerpo promovemos respuestas reflejas adecuadas del S.N. para que se de la relajación de las tensiones mm. Mediante un aumento de la tensión el cuerpo reconoce la tensión que ya tenía el músculo (se había convertido en inconsciente e involuntaria) y la puede soltar o relajar de esta manera.

Resolver la causa del síntoma: eliminar el dolor, la incomodidad o el malestar es importante, pero no suficiente, hay que resolver la causa mecánica que produce dicho síntoma.

Globalidad: nuestro organismo es un todo por lo que no sirve trabajar sus partes aisladamente (Mm aislados) sino trabajando (estirando) sus cadenas mm al mismo tiempo.

Simetría: nuestra vida diaria nos incita a usar una parte del cuerpo más que la otra, lo que genera patrones posturales asimétricos, estas asimetrías si no se tratan se perpetúan, por lo que es preciso reequilibrar durante todo el proceso de liberación corporal.

Rodillas, insistencia sobre EEII



Rana en el suelo, brazos aproximados



Apertura de cadera

Resultados

- Descenso del absentismo
- Descenso a las consultas de osteopatía y rehabilitación de nuestro Servicio.
- Satisfacción obtenida en dicho colectivo, valorada por encuesta.

Encuesta

- 15 ITEMS, 83% respondieron (10 modelos) tras 6 meses.
- 100% padecía antes algún tipo de dolor.
- 30% sin práctica deportiva.
- 70% considera que ha aumentado mucho su elasticidad, y el otro 30% ha notado una mejoría moderada.
- 60% considera que han mejorado mucho sus condiciones físicas generales, 30% ha notado una mejora moderada.
- 60% considera que han mejorado mucho sus condiciones físicas laborales, 30% ha notado una mejora moderada.