

# ESTIRAMIENTO GLOBAL ACTIVO DESTINADO A OFICIALES DE EXPRESIÓN



Universidad del País Vasco  
Euskal Herriko Unibertsitatea

Rectorado / Errektoregoa



## CORPORAL: MODELOS

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



### Trabajo estático

- Contracciones ISOMÉTRICAS continuas y mantenidas en el tiempo.
- No existe contracción / relajación
- No existe bombeo sanguíneo
- Déficit de glucosa
- Déficit de O<sub>2</sub>
- Retorno insuficiente

- 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.

### 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 hiperrotaciones osteoarticulares

Posiciones del cuerpo fijas 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.

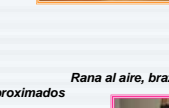
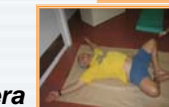


Respiración diafrágmática

De pie contra la pared



Apertura de cadera



### Cierre de cadera

Autopostura bailarina



Autopostura sentada



Rana al aire, brazos aproximados



Rana al aire, brazos separados



Cierre de cadera



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 mejora 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.

### 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.

### Bibliografía

- 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).

