

Gimnasia Correctiva del Club Banco República

En la sociedad actual, las afecciones, los trastornos funcionales del aparato locomotor y, en particular, el dolor de espalda constituyen una de las causas más frecuentes de consultas al especialista.

Prof. Katty Kirichenko

Según las estadísticas, una de cada tres personas sufre dolor de espalda. Incluso podría hablarse de una enfermedad de la civilización: un 80% de los casos tienen su causa en que el sistema muscular se encuentra hipertónico o hipotónico y sólo en un 20% de los casos se pudo emitir un diagnóstico patológico. La causa principal es la falta de movimiento, las posturas incorrectas y el propio proceso degenerativo.

A propósito del movimiento, el aparato locomotor ha sido concebido para este fin y la ausencia de ejercicio (muy frecuente hoy en día) le perjudica. La mayoría de estos problemas podrían evitarse con un conocimiento de las estructuras y de la funcionalidad del aparato locomotor. De esta manera, se podrían prevenir las posturas y las situaciones que provocan molestias, modificando, sencillamente, las formas de movimiento en nuestra vida cotidiana.

DEFINICIÓN

Gimnasia correctiva es aquel tipo de gimnasia que tiene por objetivo la corrección postural del individuo, modificando y/o adaptando todos los mecanismos que hacen que ésta sea posible.

GIMNASIA CORRECTIVA Y POSTURA

Cuando hablamos de postura no solo nos referimos al conjunto de músculos y huesos que externamente nos pueden dar idea de la posición de nuestro cuerpo. Es algo mucho más complejo que eso. La postura es el producto de la interacción de múltiples factores sicosomáticos y ambientales, a través del cual se ve reflejada nuestra personalidad misma. Por eso es que no existen dos posturas iguales, porque no existen dos personas iguales. Es una manifestación externa de cómo vivimos determinada situación en un momento dado. Por ejemplo, es común observar una persona deprimida con la cabeza baja y los hombros caídos, situación que cambia al desaparecer ese estado de depresión.

Esto nos sugiere un enfoque dinámico de la postura ya que permanentemente se suceden fenómenos de diferente naturaleza que la condicionan y tienden a modificarla.

No obstante, cuanto mayor sea el tiempo en el que una postura se mantenga, mayor es la posibilidad de que la misma se estructure y, a su vez, menor será la chance de revertirla.

Es necesario establecer una diferencia entre lo que se conoce como una actitud postural inconveniente (que puede ser modificada por completo) y una actitud que se ha mantenido durante años en la misma forma y que adquiere el carácter de estructural, produciendo alteraciones y desequilibrios a nivel osteo-articular irreversibles.

INCIDENCIA

En ambos casos, la Gimnasia Correctiva va a ser útil pero, ob-

viamente, va a incidir a diferente nivel. En el primer caso, vamos a lograr desdibujar esa posición incorrecta, concientizando y automatizando la correcta. En el segundo caso, se actúa sobre los elementos de compensación de la alteración, posibilitando la mejor postura acorde al caso, con el fin de detener un proceso de constante deterioro. Se deduce, entonces, que existe una estrecha relación entre la edad y el grado de reversibilidad de una alteración postural.

Los factores hereditarios, las enfermedades y los aspectos emocionales inciden, junto con los hábitos diarios y las actividades físicas, directamente en la postura.

MECANISMOS DE REGULACIÓN DE LA POSTURA

La postura se estudia bajo tres grandes aspectos, que son los que la integran y regulan: el sicomotor, el neurofisiológico y el mecánico-anatómico, sobre los cuales se basa la clase de Gimnasia Correctiva.

¿CÓMO ELIJO UNA CLASE DE GIMNASIA CORRECTIVA?

¿Cómo se sabe si se debe asistir a una clase de Gimnasia Correctiva? Generalmente los alumnos de una clase han consultado al médico previamente por algún tipo de dolor, molestia o, simplemente, porque alguien en algún momento (familiares, amigos) observó y le comentó que su forma de pararse o moverse no era la más conveniente y de allí surgió una duda.

El médico diagnostica cuál es la afección y, si es pertinente, recomienda e indica asistir a las clases. En base a este diagnóstico se crea un plan de trabajo para la clase de gimnasia.

Es importante tener en cuenta que el éxito de los cambios obtenidos en el alumno dependen, en gran forma, de su voluntad y entusiasmo, no solo durante la clase sino a través de la aplicación cotidiana de los elementos aprendidos.

LA CLASE

El alumno llega a la clase, previa consulta por nuestro Departamento Físico, y el profesor se encarga de recabar la información necesaria para conocer sus limitaciones, intereses e inquietudes, solicitándole los correspondientes informes y recomendaciones médicas así como también entregándole una ficha en la cual completará sus datos personales y datos pertinentes a la afección en sí. Realiza, además, la evaluación postural correspondiente. De esta forma se logra individualizar al alumno porque precisamente consideramos fundamental brindarle una atención personalizada y es para ello que los grupos poseen un máximo de entre 8 y 10 integrantes.

El resultado de este trabajo está condicionado a la asistencia del alumno - paciente a las clases. Un alumno que mantenga una frecuencia semanal adecuada logrará resultados más rápidamente. No obstante, nuestra propuesta para el asociado, es crear un ámbito en el cual tenga la posibilidad de per-



manecer el tiempo que desee y necesite integrando la clase (de ahí el nombre «clase» y no «sesión») para atender sus trastornos posturales.

La Institución realiza una evaluación constante del alumno por parte del docente. Esta forma de trabajo facilita ampliamente la concreción de objetivos, reforzando la concientización en el alumno.

Nuestra experiencia en el área nos permite afirmar que, en la casi totalidad de los casos, el alumno ingresa al grupo y continúa con las clases de forma permanente. Se genera un vínculo estrecho entre los demás integrantes, que trascienden al plano de integración social, elemento que no debemos olvidar como gran factor motivacional.

Al alumno se lo informa, se le explica insistentemente en qué aprenderá, cuáles son las posiciones adecuadas de la vida diaria sin provocar deterioros en el organismo y, por lo tanto, sentirse mejor y sin dolor, lo que en definitiva contribuye a una mejor calidad de vida.

Lograrlo no es tan sencillo. Exige un proceso de la postura porque nuestro organismo en conjunto hace mucho tiempo que se nutre de información errónea acerca de cómo pararse, sentarse, etc. Entonces, no podremos cambiar esto en un día o una semana.

Debemos borrar estos datos in-

correctos y afirmar la información correcta que, además, será nueva para nosotros.

Los mecanismos que regulan esto son regidos por el sistema nervioso central y debemos actuar sobre él para que este cambio de postura sea lo suficientemente estable.

Nuestra sensación de cómo nos paramos puede ser diferente a la forma en que lo hacemos, por lo que deberemos educar esas sensaciones y organizar nuestro esquema corporal, que no es más que la percepción que tenemos de nuestro cuerpo.

Para ello aprenderemos a conocer nuestro cuerpo y sus posibilidades reales de movimiento y, lo que es más importante aún, a ser conscientes de ello. Ese es el punto: concientizar la posición y el movimiento correcto para poder, finalmente, mantenerlo en el tiempo.

LOS EJERCICIOS Y SUS OBJETIVOS

El ejercicio considerado en un primer momento como mecánico, periférico y automático, se considera actualmente más consciente, íntegro y controlado, procurando dar la educación neuromuscular suficientemente capaz de corregir y perfeccionar el esquema corporal del individuo, teniendo en cuenta que las imágenes posturales subjetivas surgen de las reacciones posturales a nivel inconsciente.

Es decir que los automatismos subconscientes originados por el ejercicio, deben ser aplicados a los gestos de las actividades cotidianas para brindar al individuo los medios que le permitan mantener las posiciones correctas.

El ejercicio aplicado analíticamente debe lograr el concepto de globalidad del acto correctivo, lo que comprende el aspecto neuromuscular, anatómico - funcional y físico.

El objetivo en sí es establecer una mejora neuromuscular y un condicionamiento sensorio motor óptimo, provocando inevitablemente un reforzamiento a nivel muscular.

REFLEXIÓN

Las actividades de la vida actual crean un terreno positivo para el sedentarismo y así para las posturas poco saludables.

Un ejemplo claro de ello lo constituyen los trabajos de oficina, en donde se permanece gran parte del tiempo en una misma posición que, con frecuencia, acarrea diferentes tipos de molestias y dolores.

Es necesario un acercamiento frecuente con la naturaleza, con actividades que tiendan a estimular el movimiento en forma sana y, si bien es cierto que el día es corto y son muchas las cosas que hay por hacer, nosotros tenemos la opción de elegir aquellas realmente necesarias y de realizarlas a conciencia.

CLUB BANCO REPÚBLICA

Actualmente nuestra Institución cuenta con un plantel de profesores y fisioterapeutas especializados en el área, que recibe a más de 100 alumnos distribuidos en diferentes clases y horarios.

Nuestro horario de atención al público es de lunes a viernes, entre las horas 08.00 y 21.00, en Juan Benito Blanco 1289 esquina Buxareo. Las consultas se reciben por los teléfonos del Club: 708 97 26 - 709 95 20.

Katty Kirichenko es Profesora de Educación Física (ISEF) y Licenciada en Fisioterapia de la Facultad de Medicina (UdelaR). Además, ha realizado cursos y seminarios sobre Masaje Chino, Masaje de Estética Corporal y Gimnasia Correctiva.

TRAS UN ATAQUE CARDIACO

El asesoramiento clínico para dejar de fumar reduce la mortalidad en el primer mes

El estudio ha sido realizado mediante el seguimiento de 160.000 pacientes durante dos años. El asesoramiento clínico para dejar de fumar a los pacientes hospitalizados debido a un ataque cardíaco reduce la mortalidad en el primer mes tras el incidente, según un estudio de la Universidad de Alabama y del Centro Médico de Birmingham (Estados Unidos) que se publica en la revista The American Journal of Medicine.

Según los científicos, dejar de fumar después de un infarto de miocardio ha sido claramente asociado con mejoras a largo plazo en la supervivencia de los pacientes.

Los científicos indican que dejar de fumar a partir del internamiento hospitalario debido al asesoramiento clínico recibido después del infarto se asocia con una mejor su-

pervivencia a corto plazo.

El estudio analizó registros de 160.000 fumadores y los expertos descubrieron que el 41 por ciento había recibido asesoramiento para dejar el hábito. Comparados con otros no aconsejados, los que habían recibido asesoramiento durante su estancia en el hospital tenían una menor mortalidad dentro de los siguientes 30 días (un 2 por ciento

frente al 3 por ciento), 60 días (3,7 por ciento frente al 5,6 por ciento) y 2 años (25 por ciento frente al 30 por ciento).

Según los autores del estudio, la asociación positiva entre el asesoramiento para dejar de fumar con la supervivencia proporciona una evidencia de una asociación que se había sugerido pero que no se había demostrado.

Además, la asociación entre dicho asesoramiento y sus efectos sobre la disminución de la mortalidad en estos pacientes se constató ya dentro de los 30 días siguientes al incidente cardíaco. **FUENTE: American Journal of Medicine 2005**