

EL STRETCHING GLOBAL ACTIVO (S.G.A.) ES UNA FORMA NUEVA DE REALIZAR LOS ESTIRAMIENTOS, QUE SURGE COMO UNA APLICACIÓN DE LA REEDUCACIÓN POSTURAL GLOBAL AL SERVICIO DEL DEPORTE.

Texto: Marta Reguero, Instructora de la Federación Española de Aeróbic y Fitness (F.E.D.A.) y periodista. Con el asesoramiento de Aitor Loroño, médico especialista en Reeducción Postural Global y especialista en S.G.A. Fotos: Instituto de Terapias Globales (I.T.G.): C/ Alda Mazarredo, 47, 2º. 48.009 Bilbao.

Esta disciplina supone un importante descubrimiento ya que aporta nuevos principios y conceptos fisiológicos que contribuyen a revolucionar los sistemas tradicionales. Con un correcto conocimiento de la técnica gracias a instructores especializados, en clases colectivas o sesiones individuales, el S.G.A. puede ser el ingrediente que le faltaba a tu entrenamiento. En el mundo del deporte, la elasticidad es una de las cualidades físicas fundamentales, junto a la fuerza y la resistencia. De hecho, es bien conocida la necesidad de un correcto estiramiento muscular para compensar el exceso de tono de algunos músculos, como resultado de la repetición excesiva de algunos movimientos y posiciones (frecuente tanto en el mundo del deporte como en la vida diaria, con posturas incorrectas y sobrecargas acumuladas en ciertas regiones musculares y articulares). También es importante tener en cuenta el comportamiento del organismo ante una lesión músculo-esquelética: cuando sentimos dolor en un músculo o articulación, el mecanismo inconsciente y automático del sistema locomotor es realizar las compensaciones que sean

necesarias para reducir esta molestia, cargando o perjudicando a otros músculos relacionados. Por este motivo, los estiramientos son importantes como prevención de sobrecargas que pueden iniciarse de manera localizada para extenderse al resto del sistema locomotor. El Stretching Global Activo ofrece una forma nueva de realizar los estiramientos, teniendo como base fundamental la globalidad de los mismos (no se realizan de forma aislada sino a través de cadenas musculares) y el carácter activo del propio estiramiento (lo que aporta más seguridad y eficacia que con estiramientos asistidos). El S.G.A. tiene sus raíces en la Reeducción Postural Global, un nuevo método de fisioterapia creado por Philippe Souchard, fisioterapeuta y biomecánico francés para mejorar la prevención y el tratamiento de muchas dolencias del aparato locomotor. Entre los principios de este método revolucionario destacan: la "individualidad" (somos diferentes unos de otros, así que no hay dos lesiones idénticas), la "causalidad" (es fundamental no aliviar sólo el síntoma, sino eliminar la causa que lo produce) y la "globalidad" (los músculos se asocian en cadenas funcionales, y cuando se produce una

lesión ésta se extiende a través de las cadenas musculares más próximas, de manera que para corregir la causa del problema habrá que analizar y tratar la cadena completa).

Músculos estáticos y dinámicos

Otro de los hallazgos importantes de la Reeducción Postural Global que recoge y aplica el S.G.A. es la diferencia entre los músculos estáticos y los dinámicos. El estudio de la fisiología muscular por parte de estas disciplinas rompe la tradición de la fisioterapia clásica, según la cual muchas de las lesiones son provocadas por debilidad muscular. El S.G.A. tiene en cuenta las diferencias entre los dos tipos de músculos que componen nuestro aparato locomotor.

Los músculos estáticos: constituyen la mayoría de los músculos esqueléticos, aseguran la estática del cuerpo, realizan una contracción lenta y sostenida, tienen gran riqueza en tejido conjuntivo, fibras musculares cortas y realizan movimientos involuntarios o inconscientes.

Los músculos dinámicos: son mucho menos numerosos, aseguran el movimiento (junto con los estáticos), realizan una contracción rápida, tienen poco tejido conjuntivo, fibras musculares largas y realizan movimientos voluntario-conscientes.

Por su naturaleza y la diferente función que desarrollan, los primeros tienen tendencia al acortamiento, hipertonia y rigidez, mientras que los segundos tienen tendencia al alargamiento y la hipotonía. Por este motivo, no resulta eficaz trabajar tonificando igualmente los músculos estáticos y los dinámicos. Tradicionalmente, se pensaba que ante cualquier dolencia la mejor manera de solucionarla era a base de fortalecimiento y ejercicio. Sin embargo, si fortalecer un músculo dinámico puede resultar positivo para luchar contra alguna agresión, hacerlo con uno estático no provocará más que un agravamiento de la patología, pues se trata de músculos que ante una agresión tienden a la rigidez. De esta consideración se desprende otro de los pilares del S.G.A.: para combatir las alteraciones más frecuentes de los músculos estáticos hay que devolverles la elasticidad perdida.

Las posturas en el S.G.A.

Las técnicas de estiramiento del S.G.A. constituyen una herramienta eficaz para corregir la postura, ganar elasticidad, mejorar el rendimiento deportivo, prevenir dolores o lesiones y mantener las mejoras obtenidas tras un tratamiento de Reeducción Postural Global realizado por un fisioterapeuta. El S.G.A., en su base, constituye un método de corrección postural, cuyo trabajo está basado en posturas globales de estira-

miento. Esta globalidad es fundamental, ya que la flexibilidad eficaz es aquella que permite maximizar las amplitudes articulares al mismo tiempo, sin realizar "compensaciones" por las cuales para estirar unos segmentos musculares tenemos que acortar otros. Las posturas de estiramiento en el S.G.A. se desarrollan agrupando los músculos en cadenas musculares (conjunto de músculos que realizan una misma tarea). Durante el mantenimiento de la postura se pondrán de manifiesto las compensaciones que aparecen en otras zonas del cuerpo, evitando deformaciones y bloqueos. Estas posturas se realizan sin calentamiento previo, para no aumentar el coeficiente de elasticidad de los tejidos, lo cual restaría eficacia al alargamiento real. Durante su progresión y desarrollo, la respiración juega un papel fundamental, pues la musculatura estática se ve solicitada de manera importante durante la misma. El trabajo de estiramiento muscular se realizará aprovechando la espiración, ya que a diferencia de la inspiración, ésta se realiza sin contracción muscular. Es importante evitar el bloqueo inspiratorio, ya que para realizarlo se tiende a acortar los músculos estáticos que intervienen en esta fase de la respiración. El S.G.A. utiliza cuatro familias básicas de posturas clasificadas en función del cierre o apertura de la articulación de la cadera y de los brazos; existen variaciones para poder realizarlas tumbado o de pie/sentado.

Cadenas musculares y sus estiramientos

CADENA ANTERIOR:

Músculos que la forman
Largo del cuello
Esternocleidomastoideo, Escalenos, Fascia suspensora del diafragma, Diafragma, Psoas, Iliaco, Pectíneo, Aductores pubianos, Tibial anterior y Extensores de los dedos

Posturas para su estiramiento

Rana en el suelo, De pie contra la pared, De rodillas

CADENA POSTERIOR:

Músculos que la forman
Espinales, Glúteo mayor profundo, Pélvirocantéreos, Isquiotibiales, Poplíteo, Triceps, Tibial posterior y Músculos plantares

Posturas para su estiramiento

Rana en el aire, Sentada, De pie con flexión de tronco

La elección de la postura más adecuada vendrá indicada por el profesional en S.G.A. en función de la estructura corporal de cada persona. Una vez elegida la postura, se parte de una colocación básica de inicio de la misma y se va progresando hacia posiciones cada vez más excéntricas, realizando pequeñas contracciones con el objetivo de relajar el exceso de tono en determinadas zonas. La respiración se controla durante toda la evolución del ejercicio, tendiendo a una cadencia corta en la inspiración y larga en la espiración. El ritmo es lento y cuanto más tiempo dure el desarrollo de la postura, más eficaz resultará el estiramiento.



SGA Stretching Global Activo,

una nueva alternativa para un estiramiento eficaz

- Autopostura respiratoria**: A woman lying on her back with knees bent and feet flat on the floor.
- Postura bailarina**: A woman standing with one leg raised and bent at the knee, holding the foot with her hands.
- Postura Sentada insistencia para pélvirocantéreos**: A woman sitting on the floor with her legs pulled up and feet flat against the wall.
- Postura rana en el suelo extensión piernas**: A woman lying on her back with her legs pulled up and feet flat on the floor.
- Postura Sentada**: A woman sitting on the floor with her legs extended straight out in front of her.
- Postura RANA en el aire brazos separados**: A woman lying on her back with her legs raised and bent at the knees, feet flat against the floor.
- Postura Sentada insistencia para pélvirocantéreos**: A woman sitting on the floor with her legs pulled up and feet flat against the wall.
- Postura rana en el suelo extensión piernas**: A woman lying on her back with her legs pulled up and feet flat on the floor.

La opinión del experto

Aitor Loroño es Licenciado en Medicina y Cirugía general por la Universidad del País Vasco; médico especialista en Reeducación Postural Global- método del Campo Cerrado R.P.G.- por la Universidad de Terapias Manuales de Saint-Mont, Francia; especialista universitario en Homeopatía y Salud por la Facultad de Medicina y Odontología de la Universidad del País Vasco; presidente de la Asociación de RPGistas de España; y director de la revista Terapias Globales-Terapias Manuales desde el año 1989.

• El SGA debe considerarse ¿un programa de ejercicios, una disciplina en sí misma o complemento para otros deportes?

El Stretching Global Activo es la aplicación de la RPG (Reeducación Postural Global) en el campo de la Gimnasia y del Deporte, tanto de ocio como de alta competición, que basado en la evolución de las autoposturas es una herramienta eficaz para mejorar el rendimiento muscular así como prevenir las lesiones. Es el método de auto-estiramiento más eficaz para gimnasia de mantenimiento y tras terminar un tratamiento, así que podríamos definirlo como un método y una técnica de estiramiento global.

• ¿Qué grado de desarrollo e implantación tiene esta disciplina en España?

La RPG se introduce en España en 1986, y actualmente hay formados más de 800 fisioterapeutas y médicos. El SGA comienza en el año

1996 y están formados más de 700 profesionales del campo de la gimnasia y el deporte.

• ¿Cuáles son los principales beneficios del SGA?

- Aumenta la elasticidad corporal
- Corrige la postura
- Previene las lesiones
- Mejora el rendimiento deportivo
- Favorece la relajación
- Mantiene los efectos del tratamiento terapéutico de RPG

• ¿Qué estructura tiene una clase?

Normalmente se realizan dos posturas por clase, una tumbados y otra sentados o de pie.

• ¿Con qué dificultades nos podemos encontrar al practicar SGA?

No hay dificultades, sino que hay que aplicar la técnica correctamente. Es un método sencillo, pero muy fino en su aplicación de la respiración, y con una fuerza muscular inferior a 200 gramos, por lo que lo más importante es el control de la postu-

ra, la respiración, y el tiempo, que hará que resulte realmente eficaz.

• ¿Qué tipo de personas pueden practicar SGA?

Lo pueden practicar desde niños de 7-8 años hasta personas de 90. Resulta especialmente útil en embarazadas, y personas con osteoporosis, reumatismos, artritis, artrosis y deformaciones morfológicas como escoliosis, cifosis, hiperlordosis, recitaciones cervicales, etc.

• ¿Cuál sería el principal consejo que habría que dar a quien se inicia en su práctica?

Lo más importante es acudir a un centro donde impartan clases de SGA, ya que las posturas deben estar dirigidas por una persona formada, con experiencia y que aplique la técnica correctamente.

• ¿Dónde puede practicarse?

En muchos centros y gimnasios de España (Hay una lista de los mismos en la página web: www.itg-rpg.org).

SGA



Postura de pie contra la pared



Postura rana en el suelo insistencia para aductores



Postura sentada insistencia piernas



Rana en la pared

Se trata de una "autopostura", que se realiza de manera individual, tumbados con las piernas abiertas contra la pared. El tiempo de progresión de la misma puede ser de 10 a 20 minutos.

Sus cuatro fases clave son las siguientes:

1. COLOCACIÓN: tumbados en el suelo, con las piernas flexionadas, planta contra planta sobre la pared. Apoyamos el sacro, el dorso y la nuca en el mismo eje que las piernas. Los glúteos deben llegar hasta la pared. Si la espalda tiende a la hipercifosis (excesiva curva hacia fuera en la zona lumbar) debemos separarnos de la pared hasta lograr el apoyo en el sacro.

2. RESPIRACIÓN: suspiramos desde lo alto del tórax e inspiramos primero hinchando el vientre. Podemos apoyar con nuestras manos el pecho para apoyar la espalda contra el suelo. Estiramos la nuca y dejamos la mirada perpendicular al suelo. Si la barbilla queda hacia arriba debemos colocar unas alzas debajo de la nuca. Colocamos los hombros, dejándolos apoyados contra el suelo sin arquear el dorso, y estiramos los brazos a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos hacia arriba.

3. PROGRESIÓN: bajamos los pies hacia el suelo y separamos las rodillas. Tras varias respiraciones comenzamos a separar y estirar las piernas con pies juntos. Esta progresión debemos realizarla lentamente, siempre al final de cada suspiro. Al final de apertura de piernas insistimos unas respiraciones en esta posición y rotamos externamente el pie.

4. FINAL: debemos terminar juntando las piernas en el centro con la buena rotación de las rodillas y de los tobillos. Debemos sentir el estiramiento de toda la cadena posterior, desde la nuca a los pies, con el apoyo lumbar, dorsal y de nuca. Hombros apoyados. Suspiro relajado, zona lumbar relajada. Terminar la sesión al llegar al final de la postura. Pasamos despacio a relajar todos los músculos colocándonos tumbados sobre un costado, pero mantenemos el estiramiento realizado. Si aparecen dolores y no logramos quitarlos también paramos la sesión.

OBSERVACIONES:

- Corregir las compensaciones que vayan apareciendo. No progresar hasta la buena corrección.
- Relajar el dolor por medio de una espiración amplia, con suspiro relajado. Repetir al menos 3 veces.
- El esfuerzo es periférico, hacia las extremidades. Respetar la relajación central; zona lumbar y diafragmática.