

Insistencia en el tratamiento de los pelvitrocantéreos en la postura sentada

PH.-E. SOUCHARD

En el boletín francés número 50 (junio 1995), Jean-Marc Legay demuestra como él adapta en su práctica de R.P.G. terapéutica una autopostura de stretching global activo con el fin de obtener una acción de estiramiento más específico de los pelvitrocantéreos.



Isométrico excéntrico de gluteos y pelvitrocantéreos por la abducción contrarresistencia de las rodillas

Yo había, en su momento, comentado su artículo escribiendo que su entusiasmo para traspasar tan deprisa un ejercicio destinado a los deportistas dio un pequeño empujón a mi prudencia habitual.

Tras la experimentación, hoy estoy en posición de aprobar plenamente su iniciativa.

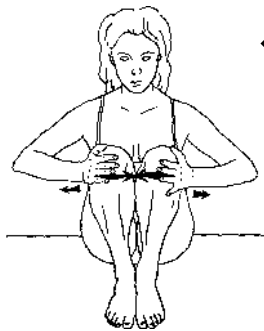
Autoposturas de Stretching Global Activo y la R.P.G. terapéutica

En el boletín número 50, había alertado a los RPGistas sobre el hecho de que las autoposturas de SGA se diferenciaban sensiblemente de aquellas que nosotros empleábamos en los casos patológicos. No hay nada sorprendente en ello. En la RPG terapéutica, la abolición de los dolores y la restitución de la perfección estática guían nuestra acción.

Los deportistas tienen, por su parte, necesidad de una gran amplitud articular dinámica general y por lo tanto específica. El libro "Stretching Global Activo" aporta de esta manera un cierto número de sorpresas. Para aumentar la amplitud en abducción de la cadera,

la rana al suelo se termina con las piernas abiertas al máximo. Yo he creado una postura en rana con inversión del cuerpo hacia atrás para ajustar la tracción del recto anterior en la posturas destinadas a estirar la cadena anterior, etc.

Para quien le interese el estiramiento de los pelvitrocantéreos, propongo cerrar al máximo las rodillas en la autopostura sentada contra la pared, y después pedir la abducción contrarresistencia (sin, por supuesto, vencer la resistencia) de forma que se obtenga su contracción isométrica en la posición más excéntrica.



← Es este ejercicio el que Jean-Marc Legay ha adaptado con nivel a la RPG terapéutica tras su formación superior aplicada al deporte.

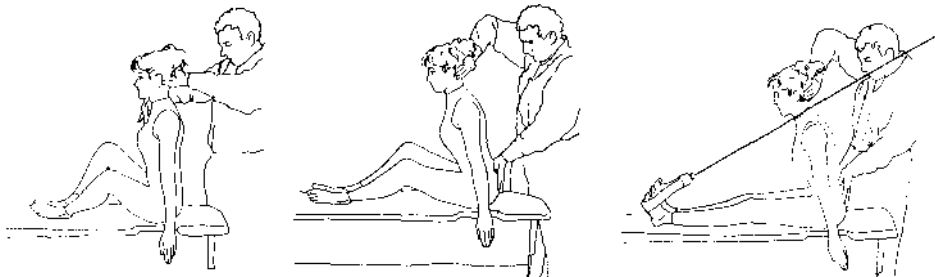
Efectos de la postura sentada a nivel de la cadena posterior inferior

Hace falta antes recordar que el estiramiento global de esta parte de la cadena posterior no se puede hacer sin:

- flexión coxofemoral
- extensión de rodillas
- flexión dorsal del pie



Todos los componentes en torsión (genu valgo, varo o pie valgo, varo) deben ser progresivamente corregidos. En la postura sentada, sabemos que la extensión de rodilla lleva consigo una extensión coxofemoral. Es por lo que hacemos bajar a nuestros pacientes hacia delante cada vez que estiramos la rodilla con el fin de mantener el estiramiento de los isquiotibiales y de los pelvitrocantéreos a nivel de la cadera.



En la posición sentada, los pelvitrocantéreos son abductores. El hecho de terminar esta postura en rodillas cerradas y flexión coxo-femoral nos garantiza por lo tanto su estiramiento.

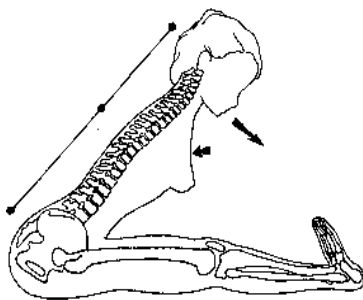
Es evidente que la puesta en tensión de la cadena postero-inferior tiene siempre tendencia a bascular la pelvis hacia atrás.



Es por lo que debemos vigilar, para evitar la cifosis lumbar cuando hacemos bajar el cuerpo hacia delante.

Armonización e intención terapéutica

Cada uno conoce las reglas de la armonización. Si imaginamos practicar una postura sentada sobre alguien que no presentase la menor rigidez muscular, sería posible llegar con una progresión armoniosa a la perfección, a saber, obtener en globalidad las amplitudes normales de cada articulación.



La regla mínima que guía nuestra acción de armonización consiste en insistir sobre todas las rigideces específicas que aparecen en nuestros pacientes durante el ejercicio.

La regla máxima se acerca a la intención terapéutica.

¿Qué nos ha revelado el interrogatorio, el examen de las retracciones y la reequilibración?

Para recoger el caso de la cadena posteroinferior que nos interesa hoy, tenemos la intención previa de insistir más sobre ¿el tríceps sural, los isquiotibiales o los pelvitrocantéreos?

Las ocasiones de querer tratar más específicamente estos últimos

no faltan. Verticalización del ilíaco, rigidez específica, lesión sacroilíaca, dolor del piramidal, son otros signos que nos empujan a una más grande severidad de alargamiento con ellos.

Coexistencia de la rigidez de isquiotibiales y de pelvitrocantéreos

Si nuestro diagnóstico nos lleva entonces a querer estirar más específicamente los pelvitrocantéreos, es necesaria una postura de cierre de ángulo coxofemoral (rana al aire, postura de pie inclinado hacia delante o postura sentada). Pero sólo la postura sentada nos va a ofrecer una mayor eficacia.

Hemos visto que la progresión tradicional de esta postura nos permite estirar el tríceps, los isquiotibiales y los pelvitrocantéreos. Pero cuando la rigidez de estos coexiste con un acortamiento de los isquiotibiales, estos últimos frenan la flexión coxofemoral que buscamos cuando inclinamos el cuerpo del paciente hacia delante. Hará falta entonces esperar a su estiramiento antes de llegar a la flexión suficiente para estirar más eficazmente los pelvitrocantéreos.

En este caso, y **si la intención terapéutica cae más específicamente sobre los pelvitrocantéreos**, el empleo del ejercicio de stretching global activo se revela como particularmente interesante.

Después de haber colocado al paciente en equilibrio sobre la punta de sus isquiones y puesto en marcha la espiración, la tracción axial, etc., conviene cerrar pasivamente las rodillas del sujeto en posición de muslos doblados, antes de estirar las rodillas (ver foto). El trabajo isométrico en las posiciones más excéntricas se obtiene como lo habíamos ya dicho, pidiendo la apertura contra resistencia. En caso de aparición de la menor cifosis lumbar o del más pequeño dolor, conviene detener la progresión de cierre y recomenzar la contracción isométrica.



Como he tenido a menudo la ocasión de decir a lo largo de cursos y reciclajes, no está excluido que otras transposiciones del SGA a nivel de nuestra RPG tradicional sean posibles.

Pero esto merece reflexión y experimentación. El método evoluciona, pero debe hacerlo sobre seguro.

Cada vez que me llegue el tomar una decisión de este género, vosotros estaréis, evidentemente, informados.

