

R.P.G.[®] gesto económico y ergonómico

PH. E. SOUCHARD

No hay entrevista o conferencia para el público en general en la que no se me pregunte ¿cómo nos debemos sentar, tumbiar, levantar los pesos? y ¿cual es mi opinión sobre la ergonomía?

Estos problemas preocupan suficientemente a nuestros pacientes para recordar hoy cuales son las respuestas de la R.P.G.[®]

Ningún gesto puede efectuarse de forma perfecta y económica si existe un dolor o una rigidez muscular. La función de los mecanismos de defensa, que son automáticos, es de evitar toda forma de desagravio. Organizamos entonces nuestra postura y nuestros gestos de forma a evitar toda tensión desagradable y con mayor razón toda forma de sufrimiento.

Es por ello que nosotros no sentimos la rigidez de nuestros músculos en una situación cotidiana mientras que estas tensiones aparecen inmediatamente durante el curso de las posturas de R.P.G.[®]

Si queremos modificar el gesto de la postura sin atacar el fondo del problema que es siempre la rigidez muscular, lo tenemos que hacer de forma voluntaria. Esto corresponde a una tortura mental permanente. Así que vemos como se perpetúan los mismos consejos ineptos.

A un paciente con lumbalgia crónica, algunos van a recomendarle que no se doble hacia delante para levantar un peso sino que flexione sus rodillas y que se levante haciendo trabajar sus cruádriceps. ¿Qué trabajador va a seguir durante todo el día este esfuerzo consciente? ¿Qué secretaria va a mantener permanentemente su espalda derecha en posición sentada si no es capaz de hacerlo de forma automática? Ninguna persona con dorsalgia va a conservar durante la noche la posición en decúbito dorsal que se le ha recomendado.

Este género de consejos hacen pensar siempre en estas jóvenes niñas que llevan camisetas cortitas y que están constantemente tirando de ellas hacia abajo.

El buen gesto económico raramente puede ser automático y depende de nuestra postura natural y de la elasticidad de nuestros músculos estáticos.

Sólo el hecho de atacar el fondo del problema mediante las posturas de R.P.G.[®] van a permitir devolver la postura y el gesto indoloros, económico y ésto de forma automática.

En lo que concierne a la ergonomía nuestra posición es evidentemente más compleja.

Es evidente que las sillas permiten evitar la hipercifosis lumbar, como las sillas ergonómicas de apoyo de rodillas, los pupitres inclinados para los estudiantes, los adaptadores de sillas para coches que tienen un contorno lumbar para mantener la lordosis, son indiscutiblemente útiles.

Pero debemos hacerlos mejor. Toda persona que no puede sentarse sin hipercifosar su región lumbar, está rígido de sus músculos pelvi-trocantéreos. Alargarlos en su globalidad en una postura de cierre de ángulo coxo-femoral le permitirá sentarse sin inconvenientes en cualquier tipo de silla, incluso si ésta tiene un diseño poco funcional.

Ni los acupuntores, ni los homeópatas me van a desmentir, la agresión está en todas partes y solo un buen terreno permite resistir.

