

## ARTÍCULO – Fisioterapia - LA CONTRACCIÓN ISOMÉTRICA EXCÉNTRICA

### SIMPLIFICACIÓN DEL CONCEPTO

Cualquier contracción muscular intenta acercar los extremos de inserción de un músculo, con más o menos fuerza; o permite sujetarlo isométricamente contra la carga.

Cualquier estiramiento pasivo, en posiciones de elongación, intenta alejar los puntos de inserción o mantener la posición de distancia de estas inserciones.

El recordatorio de estos principios es infantil. Se complican cuando se trata de determinar el punto fijo o móvil y la característica, más o menos dinámica o estática, de los músculos. Pero ese no es el tema de este artículo. Su intención es definir que la Reeducción Postural Global-RPG se encuentra, paradójicamente, en la línea de cresta que separa estos dos principios.

Es esta paradoja, que combina estiramientos y contracciones, la que lo convierte en un método de rehabilitación eficaz en caso de retracción muscular y consecuente desviación morfológica o lesional, como ocurre en casi todos nuestros pacientes.

De hecho, en posturas especialmente elegidas según la fisiopatología muscular específica del paciente, se trata de estirar los músculos, al tiempo que se requiere una resistencia contráctil baja.

Este trabajo es corticalizado, progresivo y cualitativo, de lo contrario dará lugar a lesiones.

La contracción isométrica en posiciones de estiramiento progresivamente más excéntricas es la única forma de cumplir con los criterios para la fasciaterapia. Ya que la contracción muscular en el estiramiento permite la elongación de toda la fascia concernida y las fibrillas conectivas más íntimas de los músculos.

Esta simplificación puede responder a las preguntas de los nuevos fisioterapeutas que participan en los cursos de RPG y, más aún, de los pacientes, que pueden encontrar paradójico y extraño el principio de estirar contra la contracción los músculos rígidos y liberar así las articulaciones que ya están en restricción de movimiento.

El Dr. Guimberteau, en la página 74 de su maravilloso y fundamental libro, LA ARQUITECTURA DEL CUERPO HUMANO VIVO (en francés - Ed. Sully, 2016), hace un excelente RESUMEN, que me tomo la libertad de reproducir aquí.

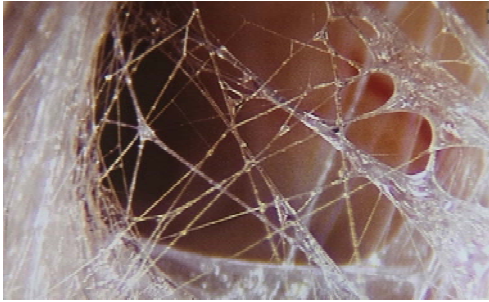
#### *"Globalidad*

*Llegados a este punto, y en ausencia de pruebas adicionales, ya podemos ver que un continuo tisular se extiende a todas las áreas del cuerpo, a todos los niveles. Inesperadamente, parece ser un caos fibrilar total, y este caos fibrilar se encuentra en cada rincón de nuestro cuerpo. (Figura: ejemplos del continuo tisular en diferentes áreas del cuerpo)*

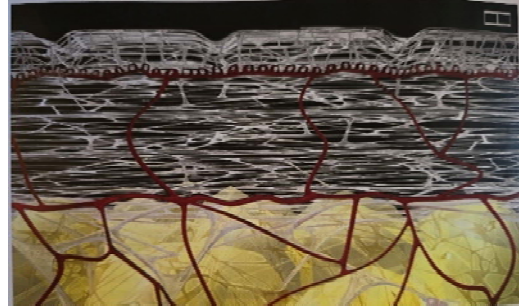
*Incluso estructuras que normalmente no se asocian con el movimiento, como los nervios, los vasos sanguíneos y el periostio, están además compuestas, en menor parte, por estas fibras.*

*¿Es fascia? En anatomía, la fascia se define como el enlace físico que une todas las partes del cuerpo. La definición es muy parecida a la de tejido conectivo, también conocido como areolar o suelto, que debe sostener, conectar y separar varios tipos de tejido, y participa en la coordinación del movimiento. ... ..*

... ..  
El término fascia es ampliamente utilizado hoy en día, pero no hay acuerdo sobre una definición precisa de esta palabra. Esto es una fuente de confusión tanto desde el punto de vista anatómico como terapéutico.



(Figura: una red fibrilar típica donde se observa un aspecto desordenado de las fibras)



(Figura: ilustración de una organización arquitectónica fibrilar continua desde la superficie hasta la profundidad)

*Creemos que la fascia podría ser esta red fibrilar continua que se extiende desde la superficie de la piel hasta el núcleo de la célula. Sin embargo, evitaremos usar la palabra hasta que hayamos estudiado todas las facetas de este sorprendente sistema fibrilar en el resto de este libro.»*

Tuve la oportunidad de conversar con el Dr. Guimberteau, durante un congreso en Buenos Aires, en noviembre de 2019.

La discusión que tuve el placer de tener con él fue sobre la expresión caos\*. Él había hablado de una organización fibrilar caótica.

Sin embargo, él mismo escribe que se trata de una organización fractal que se encuentra a todos los niveles y tiene un objetivo finalizado. En este caso, el caos surge de la evolución patológica de ese sistema neurofibromuscular.



B. Aires, 7 - 10 de

Además, me parece que la angulación de ciertos engrosamientos tisulares de estos filamentos se repite con mayor frecuencia.

Esto sería mecánicamente lógico, pero hay que ponerlo en condicional.

Sin embargo, este es un debate completamente diferente que va mucho más allá del modesto alcance de este artículo.



B. Aires, 7-10 de noviembre

Ph. E. SOUCHARD  
Agosto 2024.

#### \*LA TEORÍA DEL CAOS

La teoría del caos se basa en la disrupción de un sistema predecible y constante.

Se refiere al punto en el que la estabilidad da paso a la inestabilidad, el equilibrio al desequilibrio.

Por lo tanto, el término a menudo se usa incorrectamente.

Por otro lado, para un fisioterapeuta RPG, enfrentado diariamente a desequilibrios tensionales o de amplitud, evolutivos y siempre bipolarizados, la teoría del caos tiene su lugar.

- Gracias a Daniel Reis por ofrecerme este libro fundamental.