

REEDUCACIÓN POSTURAL GLOBAL Y POSTURA

La buena postura: aproximación global

El dominio de la postura es fundamental para un buen funcionamiento corporal global y saludable. Cualquier postura mantenida prolongadamente produce cierta carga sobre los músculos y las articulaciones, hecho que cada vez es más frecuente con la forma de vida actual y que ocurre por ejemplo en profesiones en las que hay que permanecer largo tiempo en la misma postura: ya sea de pie (ante una máquina o un mostrador, etc.), o en posición sentada (ante un ordenador, en un pupitre o en una oficina). Si a ello se une el mantenimiento de una postura incorrecta, la sobrecarga articular y la excesiva tensión muscular son todavía mayores, creando a corto o a largo plazo dolores y otros síntomas que impiden el buen uso del cuerpo y alteran la calidad de vida.

La conciencia corporal y dentro de ella el control de la propia postura son fundamentales en la prevención de las enfermedades del aparato locomotor y en el mantenimiento y promoción de la salud y el bienestar de la persona.

En realidad, el cuerpo nos habla, avisándonos de su estado de cansancio, tensión, rigidez, etc., y advirtiéndonos si no lo escuchamos, de que ese estado puede aumentar en forma de síntomas más alarmantes como dolor, calambres, hormigueos...

la RPG nos brinda la oportunidad de aprender a afinar esa escucha y utilizar nuestro potencial cinestésico para empezar a conocer y experimentar, de una forma más real e integral, el pilar o base de la postura humana: la columna vertebral.

Una columna vertebral armónica

La columna está compuesta por 24 vértebras que se articulan entre sí, cooperando unas con otras, permitiéndole moverse en todas las direcciones del espacio o sea, hacia delante, atrás, lateralmente o girando. Están sostenidas por potentes músculos, cuya tensión determina la posición de unas respecto a otras: son los músculos espinales, fuertes y numerosos, organizados encadenadamente para llegar desde la pelvis hasta el cráneo para transmitir las fuerzas que afectan a la columna; fuerzas que a la vez son amortiguadas y distribuidas a través de los discos intervertebrales y que viajan siguiendo las trayectorias configuradas por las curvas en las cuales se agrupan nuestras vértebras: las lordosis (curvas con la concavidad hacia atrás) y las cifosis (curvas con la concavidad hacia delante).

La posición de la pelvis también juega un papel muy importante en la forma y el funcionamiento de la columna (tanto de pie como en la posición sentada) y su relación funcional es indisociable.

El equilibrio correcto entre las curvaturas raquídeas y su relación funcional armónica con la pelvis es indispensable para el buen hacer y vitalidad de todo el conjunto.

Una alineación incorrecta, un exceso o defecto de curvas o angulaciones provocarán deformidades (hiperlordosis, hipercifosis, escoliosis, rectificaciones o inversiones de las curvas) sobrecarga muscular y articular, y a la larga posibles patologías: dolor, pinzamientos, protusiones, hernias, etc.



La RPG-souchard permite abordar tanto los trastornos posturales como las lesiones articulares funcionales, siempre tratando al cuerpo como un todo y no solamente una zona corporal como si estuviera desconectada del resto, alcanzando sus objetivos de base:

- Aliviar el dolor
- Evitar las compensaciones
- Corregir las deformidades

Este valor añadido de la RPG-SOUCHARD, en el ámbito de la postura, es aportado gracias a la aplicación de las Posturas de la RPG, que se realizan en relación a sus tres pilares: INDIVIDUALIDAD, CAUSALIDAD Y GLOBALIDAD; y a su hilo conductor que es la actuación sobre la función estática y el tejido conjuntivo, es decir, sobre la fisiopatología retráctil de los músculos de la estática (actores principales en el mantenimiento de la postura).

Nuestros músculos se comportan igual que las gomas elásticas de un tirachinas o la cuerda de un arco: si son flexibles y largos serán más eficaces en su función que si son demasiado duros y cortos.

La mayor parte de los músculos de nuestro cuerpo son estáticos, cuya función principal es la de sostenernos y mantenernos erguidos, a diferencia de los músculos dinámicos que se encargan en más proporción del movimiento.

Desde ahí, podremos comprender la importancia en la diferenciación de su tratamiento.