



LA
TÉCNICA
ALEXANDER
POSTURA Y DEPORTE

POSTURA Y DEPORTE

LA IMPORTANCIA DE DETECTAR LESIONES Y ENCONTRAR SU VERDADERA CAUSA

RESUMEN

El deportista necesita tener un conocimiento de su cuerpo y un control muy preciso de sus movimientos para ejecutar correctamente el gesto deportivo.

En el deportista la prevención es básica y su valoración está encaminada a detectar anomalías estructurales o funcionales que podrían derivar a patología y a detectar lesiones que se verían agravadas con el esfuerzo.

La valoración global no siempre es fácil pero sí necesaria .

La posturología nos ayuda a valorar los diferentes captosres sensoriales que intervienen en la regulación de la postura acercándonos a la veritable causa del problema , siendo una herramienta muy útil en la

prevención y tratamiento de lesiones en deportistas.



ABSTRACT

The sporting public need a knowledge of their body and a precise control of their movements

to perform correctly the sporting gesture.

In order to prevent lesions, this knowledge is basic and his assessment is controlled to detect structural or functional anomalies that could lead a pathology and to detect lesions that

will get worse with the effort.

The global assessment is not easy but it is necessary.

Posturology help us to assess the sensory captors involved in the posture control in order to put us to the real cause of problem, being a tool useful to prevent and treat lesions of the sporting public.



De entrada, parece una contradicción hablar de postura, que es un concepto más bien estático, en relación al ejercicio físico, que implica movimientos repetidos, planificados y estructurados, y por lo tanto , más dinámico.

Pero si nos fijamos en la variedad de deportes que se practican, veremos que cada uno implica un gesto deportivo concreto, o unas secuencias de movimientos parecidos y repetidos, que necesitan de un aprendizaje hasta automatizar ese gesto, con una estructura corporal en correctas condiciones.

Dentro de esta variedad de deportes podemos ver como el morfotipo

varía bastante de un deporte a otro: los chicos de gimnasia deportiva masculina son más bien de talla baja

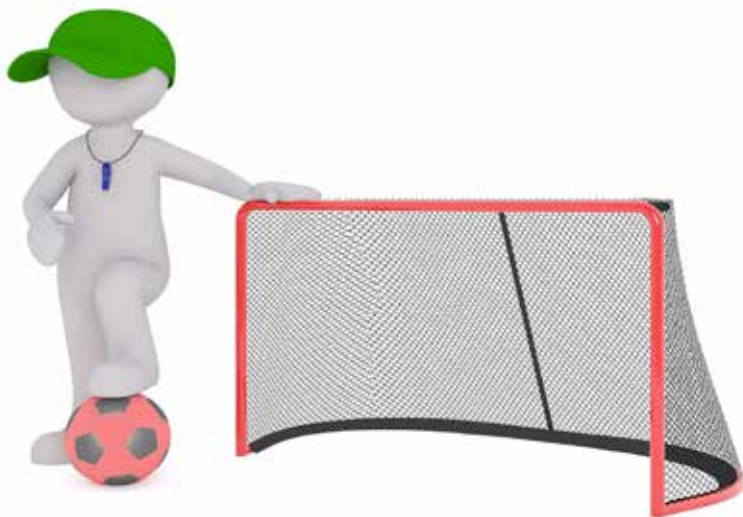
y musculados mientras que los de salto de pértiga son atléticos, altos y delgados, aunque fibrados.

A cada individuo, por sus características morfológicas y constitucionales personales le será más fácil la práctica de un deporte que otro. Claro que uno se puede entrenar desde pequeño con constancia y mucha voluntad para llegar a ser



de los mejores, pero pueden haber características personales que pueden dificultar o facilitar la práctica de un deporte en lugar de otro.

El entrenamiento lleva también a unas adaptaciones fisiológicas y estructurales a tener en cuenta como normales en un deportista, así por ejemplo los tenistas y lanzadores tienen la musculatura paravertebral derecha y la extremidad superior del mismo lado más desarrollada si son diestros. En estos casos, tendrán que hacer



ejercicios para compensar el lado izquierdo del cuerpo.

Los futbolistas trabajan mucho la musculatura de las piernas.

Los nadadores y waterpolistas tienen los hombros muy potentes. Durante el entrenamiento, el trabajo muscular de fuerza ha de estar encaminado a ganar potencia pero también a ayudar a compensar aquellas zonas que no trabajan tanto durante la actividad.

Es necesario prestar atención a los estiramientos, la recuperación post-esfuerzo, una dieta adecuada al gasto calórico y una buena suplementación e hidratación... son

aspectos a tener en cuenta para mantener el organismo en condiciones.

ES MUY IMPORTANTE APRENDER CORRECTAMENTE EL GESTO DEPORTIVO PARA PODER PREVENIR LESIONES.

El movimiento será fluido y correcto a partir de una posición de partida también buena. De aquí a que la valoración del deportista se hace en estática y en dinámica y en el movimiento específico del deporte.

En el deportista la prevención es básica: es necesario detectar alteraciones morfoestructurales que podrían agravarse con la práctica deportiva y poner atención a lesiones ya establecidas que con el deporte podrían empeorar. También el aspecto emocional y mental tienen un papel importante y necesita una preparación encaminada a conseguir los objetivos marcados, con concentración y actitud centrada para hacer que el gesto deportivo sea el más eficiente con menor gasto energético.

Supongamos dos deportistas triatletas con las mismas condiciones biomecánicas y fisiológicas, el mejor será aquel preparado para ganar, para adaptarse a situaciones imprevistas, para no decaer con la dureza de la prueba, para conocer las propias necesidades en cada momento y saber reaccionar para mantener el tono adecuado en todo momento durante la prueba.

Como podemos ver, la valoración del deportista ha de ser global y muchas veces esto es difícil de conseguir.

Hablábamos del gesto deportivo y decíamos que partimos de una posición de base. Podríamos decir también que antes

de la posición de base tenemos que tener en cuenta la postura misma del deportista: la manera en cómo se organiza su cuerpo en el espacio teniendo en cuenta todas las fuerzas que pueden actuar, siendo, a nivel físico, la gravedad, la más importante.

En el mantenimiento y regulación de esta postura, particular para cada uno, intervienen varios sistemas.

LA VISTA, EL APARATO VESTIBULAR Y LA PROPIOCEPCIÓN PLANTAR ACTÚAN COMO SENSORES POR DONDE ENTRA LA INFORMACIÓN DESDE LA PERIFERIA Y LLEGA A NIVEL DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL.

Este, la reconoce, la filtra y hace que seamos conscientes de la postura adoptada en cada momento; al mismo tiempo, el sistema nervioso central envía impulsos adecuados a la periferia, a nivel del sistema músculo-esquelético, como respuesta para adaptar la postura a las necesidades de cada momento.

El estudio de la regulación de esta postura es la posturología y nos es muy útil en el campo del deporte. La posturología nos da un idea de la persona de una manera más global y con una aproximación al problema de cada individuo más cercana a la verdadera causa.

En el campo de la medicina deportiva, la posturología es un instrumento más en la valoración del deportista y sobretodo en la prevención de lesiones. Ya hemos dicho que la buena postura es la base de un buen movimiento. Si la base ya falla, ¿cómo serán el resto de secuencias de la actividad deportiva y a qué precio en cuanto al gasto energético para el deportista?

La posturología también nos orienta en el tratamiento y seguimiento de las lesiones.

El estudio de la regulación del tono postural con una amplia variedad de tests, nos ayuda a complementar el mecanismo lesional y nos puede dar nuevas herramientas para el abordaje del paciente.



La objetivación de este estudio la podemos hacer mediante plataformas de posturología:

- Son una buena herramienta para hacer evidentes las asimetrías del tono postural.
- Nos ayudan a objetivar la disregulación de los diferentes captores que intervienen en el control postural: tener más información de la integración y/o predominancia del sistema propioceptivo, vestibular y /o visual de los deportistas en diferentes condiciones: en situación normal, después de entrenar, con lesiones.

- Nos ayudan a hacer el seguimiento de las lesiones porque con la plataforma podemos ver el desplazamiento del centro de gravedad respecto de unos parámetros de normalidad.
- A nivel de fisioterapia, existen plataformas de posturología que disponen de un programa de reeducación postural que permite a los fisioterapeutas guiar el trabajo para reeducar la postura del deportista.



En deportistas de élite, el volumen e intensidad de los entrenamientos pueden hacer que las adaptaciones por el mal funcionamiento de algunos captos reguladores de la postura, deriven a lesiones importantes. Por otro lado, muchos deportes son asimétricos y requieren de adaptaciones posturales para la realización de una buena técnica.

De aquí a que una valoración global sea necesaria para prevenir las lesiones. El tratamiento será a base de modificar el captor que está en disregulación: plantillas, ejercicios visuales o lentes de contacto, tratamiento de fisioterapia con técnicas de estiramientos, re-educación postural, técnica Alexander, tratamiento osteopático, cadenas musculares....de manera que el sistema nervioso central sea capaz de integrar esta

nueva información y dar la respuesta adecuada para que mejore el tono muscular global y que la persona quede equilibrada en su conjunto.

BIBLIOGRAFÍA:

- P. Gagey ,B Weber : Posturología. Regulación y alteraciones de la bipedestación. Ed Masson 1999.
- B. Bricot: Reeducation posturale globale. Ed Masson.
- A.F.P. (1985) Normes 85. Editées par l'Association Posture et Équilibre, 66, rue de Lisbonne 75008 Paris.
- M.Alessandrini et col. : Posturography frequency analysis of sound -evoked body sway in normal subjects. Eur Arch Otorhinolaryngol (2006) 263: 248-252.
- K.M.Guskiewicz et col : Effect of mild head injury on postural stability in athletes. Journal of athletic training. Number 4. Volume 31 . December 1996.

AUTORA:

M^a Teresa Pomés
 Mteresapomes@hotmail.com
 Es médico de la Educación Física y el Deporte.
 Ejerce profesionalmente en UAPE-CAR de Sant Cugat del Vallés.
 Colabora como profesora en el curso de posgrado de posturología y podoposturología de la Universitat de Barcelona.
 Revista IPP. Núm. 1.
 Instituto de posturología y podoposturología.
http://www.ub.edu/revistaipp/t_pomes.html