

LA IMPORTANCIA DEL MOVIMIENTO ADECUADO

Imagine una vida sin dolores, ni molestias y que siempre fuese simple realizar tareas básicas tales como levantarte del sillón, barrer, agacharte para atarte los zapatos sin sentir dolores en tu espalda. ¿No sería bueno? Desafortunadamente, la mayoría de las personas tienden a aceptar el dolor, y un cierto deterioro de su cuerpo como parte del paso del tiempo y del envejecimiento biológico. Quisiera contribuir a que esto no se vuelva habitual, por eso es que diseñamos estrategias de movimiento y prevención para mejorar tu calidad de vida.

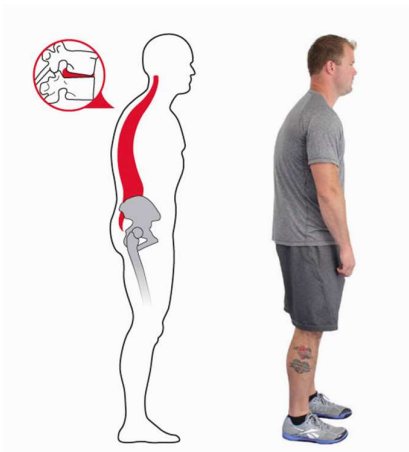
Por qué el movimiento y la postura apropiados son importantes

Defino la alineación postural correcta como la capacidad de mantener un control muscular adecuado a través de rangos de movimiento que permiten que una determinada función se realice de forma segura y eficaz. Casi todas las personas que están en el trabajo (más con el home office), y en las calles, y otros espacios, no se las ve alineadas. Esto es un problema, no solo porque caminar o moverse de manera inadecuada va a desgastar sus músculos, huesos, tendones y ligamentos, sino que también podría manifestar más dolor físico y emocional. Con el tiempo, los músculos utilizados para la estabilidad y el movimiento adecuado comienzan a cambiar, causando más desequilibrios, desbalances y dolor. [Se arma un círculo vicioso.]

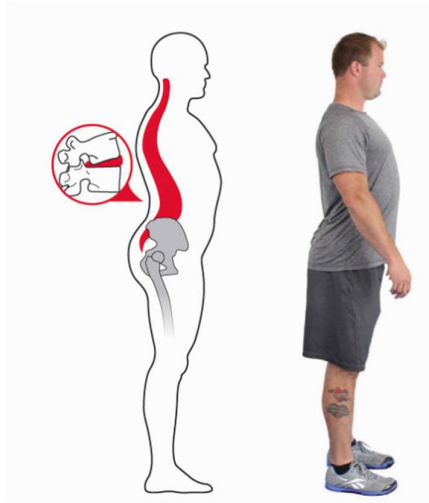
Su cuerpo a veces funciona similar a un automóvil (a veces le prestamos más atención al coche, que a nuestra propia salud...). Una vez que se desactiva la alineación o cuando se tiene poca o ninguna conciencia corporal y no se están involucrando los músculos adecuados (posiciones sostenidas y movimientos repetidos) , es muy habitual que esta alineación vaya disminuyendo lenta y progresivamente.

Postura y movimiento apropiados y no apropiados

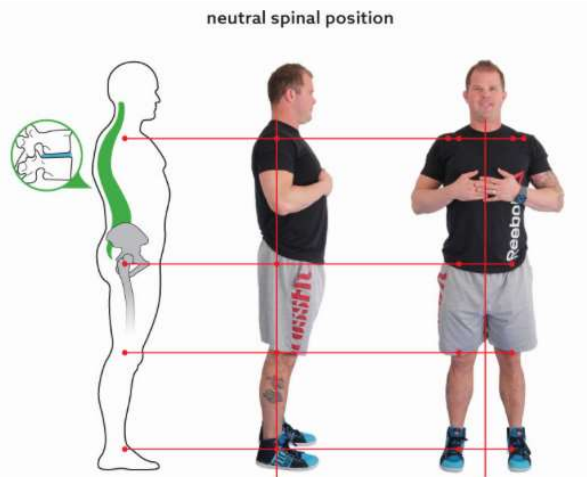
A continuación se muestra un ejemplo común de los patrones de postura y movimiento de la mayoría de las personas, incluso hay algunos casos de personas que realizan actividad física, o son deportistas. Comparemos cómo las diferencias en la postura pueden causar su dolor y-o disfuncion.



Cuando mire esta imagen, probablemente no vea nada malo, sin embargo, existen desequilibrios en su postura. Observe cómo su parte media y alta se redondea, y su cuello se inclina hacia adelante, lo que hace que su equilibrio sea desigual de arriba a abajo. El dolor de cuello y el dolor de espalda son muy comunes con esta posición. Además, este posicionamiento es común entre las personas que trabajan en un escritorio y que tienden a inclinarse hacia delante con el cuello y los hombros para escribir. También, y muy habitual, entre las personas que siempre están pegadas a sus celulares y no son conscientes de su postura.



En la foto de arriba, puede ver el posicionamiento extendido que se está demostrando. Esta postura es común entre las personas que caminan con la parte anterior de los pies apuntando hacia afuera (patas de pato), y tienen glúteos débiles (falta la extensión adecuada de la cadera). Esto también podría ser causado por estar mucho tiempo sentado, lo que hace que los flexores principales de la cadera se acorten. Cuando esto sucede, no se puede lograr el posicionamiento adecuado debido a la tensión, por lo que su cuerpo automáticamente toma el valor predeterminado de esta posición para mantener el equilibrio (compensaciones)

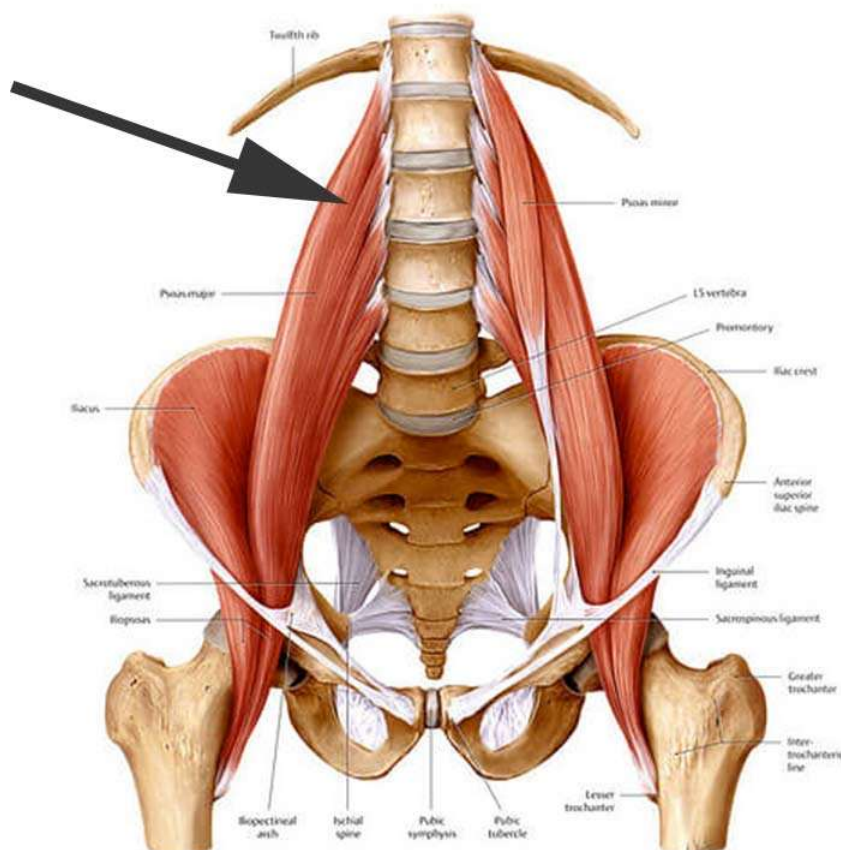


Cuando miramos la foto de arriba, puede ver que la alineación de su cuerpo se encuentra en una posición neutral con cada articulación principal (tobillo, rodilla, cadera y hombro) ubicados en una línea recta. Este es el posicionamiento más eficiente mecánicamente en el que no debemos esforzarnos (ahorro de energía). Cuando está correctamente alineado, su cuerpo puede generar más movilidad-estabilidad y fuerza, además de soportar mejor las exigencias de la vida diaria. Seguramente si existiese dolor muscular y esquelético este disminuiría, lo que le permite moverse de manera más feliz y eficiente en el mundo.

Con lo dicho deberíamos reivindicar el papel que tiene su postura y encontrar patrones de movimiento saludables que contribuyan a combatir su dolencia actual. Vamos, ahora, a descubrir por qué estos patrones de movimiento pueden ser problemáticos.

EL PROBLEMA “CORE” o Zona Media

Los músculos de la estabilidad del núcleo o zona media, nos ayudan a que la pelvis y la columna vertebral se mantengan neutrales. Sin que los músculos hagan su trabajo correctamente, nos desequilibramos y esto afecta negativamente nuestro movimiento, causando muchos problemas mecánicos. En este caso particular, los músculos que no están siendo utilizados o poco utilizados, y que causan disfunción son probablemente los flexores de la cadera, el complejo aductor y los músculos de la parte media o posterior.



La **flecha negra** apunta al flexor principal de la cadera (psoas) que está unido a la columna inferior como se muestra en esta imagen. Cuando los flexores de la cadera se ponen rígidos y tensos, tira de la columna hacia adelante, lo que provoca una hiperextensión excesiva de la espalda baja que puede provocar dolor y una disminución en la eficiencia del movimiento.

La falta de activación muscular alrededor de la cadera y la espalda baja aumentan la extensión lumbar, y disminuyen la extensión de la cadera. Cuando estos músculos están cortos y/o inactivos, no pueden realizar su trabajo correctamente, dejando esencialmente otros grupos musculares o sistemas para compensar esa función específica, lo que finalmente lleva al desgaste y las lesiones.

¿CUÁLES SON LAS REPERCUSIONES?

Los patrones de movimiento ineficientes continuos son perjudiciales en la alineación y balance muscular. Al movernos de manera ineficiente se exacerbará aún más el dolor, causando que la espalda se deteriore mientras que los músculos estabilizadores básicamente se apagan. Esto deja a sus lumbares y el cuello para hacer los trabajos de los otros estabilizadores de cadera y hombro. Es una compleja receta para el desastre y el dolor crónico.

Aprendamos día a día entonces, a activar los músculos adecuados para su función específica e inmediatamente se sentirá mejor y tendrá un mejor desempeño.

Lic. Pablo Javier Miranda.

PROF. Y LIC. EN EDUCACION FISICA Y DEPORTES

LIC. EN KINESIOLOGIA DEPORTIVA MN 9051

NEUROKINESIOLOGO/ DEPORTOLOGO

DIRECTOR KINEDEPORTES

1136500857 / www.kinedeportes.com.ar