



Entrenamiento postural

La mala postura condiciona cada vez más la calidad de vida de las personas. El resultado es un cuerpo que sufre y reduce la disponibilidad en las acciones cotidianas y deportivas. A través de K-Stretch podemos evitar llegar a esta instancia.

La postura está en evolución constante y el sistema tónico-postural permanentemente realiza ajustes a través de sus captores (oculares, mandibulares y podales) para mantener el cuerpo sano y equilibrado. Cuando este equilibrio se rompe, aparecen compensaciones a nivel artro-miofascial y el resultado es un cuerpo ineficiente, con dolor articular, sobrecargas musculares, etc. y expuesto a lesionarse fácilmente. La evolución de la postura corporal atraviesa por diferentes situaciones: crecimiento, experiencias, lesiones, estados emocionales, tratamientos, etc. El resultado, tarde o temprano, es una postura alterada y compensada con pérdida de eficiencia motriz. Es por ello que con el tiempo aparecen dolores, disfunciones y diferentes patologías asociadas a este problema. Lumbalgias, cervicalgias, escoliosis, hiperlordosis, etc. El abordaje deberá ser interdisciplinario y el profesional de la actividad física/deporte deberá fomentar hábitos saludables posturales para la prevención y desarrollar protocolos de entrenamiento postural para conseguir el reequilibrio y reprogramación deseada.



En la práctica

El entrenamiento postural consiste en una valoración inicial (estática y dinámica), donde se observan compensaciones, asimetrías, limitaciones y posibilidades del sistema corporal. El cuerpo habla y en sus diferentes planos expresa limitacio-



nes, captos alterados y cómo intenta liberarse de algún daño o lesión.

Luego se planifican protocolos de intervención postural que respeten los principios del entrenamiento (progresión, individualidad, especificidad, etc.) y se seleccionan los ejercicios adecuados para cada persona.

La progresión metodológica se centrará en:

- Recuperar la movilidad del sistema articular
- Descomprimir y liberar articulaciones hipomóviles a partir de una puesta en tensión del tejido miofascial.
- Desarrollar estabilidad del tronco.

-Fortalecer los puntos débiles de la cadena e integrar a través del control motor todas las acciones de la vida cotidiana y deportiva.

La práctica estará conformada con ejercicios correctivos, activación de los músculos débiles e inhibidos y estiramiento global de las cadenas musculares retraídas (acortadas) según sea la intervención del caso.

Acciones de la musculatura

Los músculos se comportan en cadenas y la mayoría forman puentes entre las articulaciones. La retracción muscular comprime articulaciones generando desgaste y dolor, y los que tienden a retraerse son los músculos tónicos (los cuales conforman las dos terceras partes del sistema muscular), encarga-



dos de mantener la postura correctamente. Además, estos músculos dan soporte y base al movimiento, por lo tanto, es imprescindible incluir en los entrenamientos acciones que actúen sobre las fibras tónicas.

La mejor estrategia es colocar al cuerpo en posición de estiramiento global y mantenerlas durante un tiempo importante (más de 45 segundos) para lograr que el tejido miofascial recupere la forma y eficiencia perdida.

Del otro lado, pero de la misma moneda corporal, la falta de movimiento, hipocinesia, atenta sobre los músculos de la dinámica, los cuales conforman una tercera parte del cuerpo, generando inhibiciones y pérdida de fuerza de todo el sistema.



En este punto debemos fortalecer los eslabones débiles de la cadena con ejercicios de propiocepción, estabilidad y fuerza. La estabilidad se logra mejorando la resistencia de los músculos de la zona central del cuerpo. Las fibras rápidas responden mejor a acciones explosivas y de máxima contracción. Por lo tanto, la estrategia será realizar acciones dinámicas balístico-explosivas (saltos, lanzamientos, etc.) y progresar hacia ejercicios de máxima intensidad.

¿Sabes una cosa?

Si te sentís aplastado, acortado, reducido, limitado, comprimido, duro, tenso, deformado, dolorido, aplacado, apagado, agotado, achicado, encogido y te cuesta cada vez más iniciar el día, atarte los zapatos (o zapatillas), subir al colectivo o al auto, abrirte de piernas, tocar el piso con las manos, sentarte en el suelo, levantarte, te duele la espalda.

Necesitas entrenar Flexibilidad.?

Si te sentís débil, flaco, inestable, desequilibrado, inhibido, impotente, arrasado, inseguro, inferior y te cuesta levantarte a la mañana, salir de la cama, se te cae el pantalón, estas todo el día sin energía, te lesionas fácilmente y te duele la espalda. **Necesitas entrenar Fuerza.**

Si te sentís, pesado, deformado, ahogado, triste, inflado, lento, discriminado, tapado, ocultado, hinchado, ansioso y te cuesta salir de la cama, ponerte el pantalón, subir escaleras, caminar y hablar al mismo tiempo (o hablar solamente), saltar, jugar y moverte. Y estas todo el día sin aire, evitas los chequeos médicos y consumís medicamentos a diario... **Necesitas entrenar Aeróbico.**

Y si por esas causalidades (no casualidades) de la vida sentís un poco de todo, empezá a entrenar.?



Tanto las sesiones de estiramiento global como las sesiones de fuerza deberán terminar con ejercicios de control motor e integración del nuevo ajuste y equilibrio propioceptivo (postural). Secuencias de la vida diaria, pararse, acostarse, levantarse y caminar como las acciones deportivas, gestos técnicos y específicos propios del deporte.

El objetivo final es conseguir una óptima postura que devuelva la funcionalidad al organismo, mejore el bienestar general, permita vivir sin dolor y aumente el rendimiento corporal, tanto en las acciones cotidianas como deportivas.

*Creador de Centro Kinestretch. Representante del Método K-Stretch en Argentina y miembro activo de RMP.
www.kinestretch.com.ar

Fotos: Guille Llamos