



LA REEDUCACIÓN POSTURAL GLOBAL (RPG)

LA FORMA MÁS EFICAZ DE CAMBIAR LA POSTURA Y MEJORAR LA SALUD DE LA COLUMNA

INTRODUCCIÓN. ACERCÁNDONOS A LA RPG

De una forma clara y lo más resumida posible, teniendo en cuenta su complejidad, describiremos este método tan innovador en terapia manual. Analizaremos también sus grandes diferencias con respecto a la fisioterapia clásica y cómo consigue ayudar tanto a los pacientes como a los terapeutas.

La RPG nació en los años 80 gracias a la investigación experimental del fisioterapeuta francés Philippe Souchard. Hoy profesor de fama internacional y con numerosos libros escritos en distintos idiomas, Souchard elaboró un método de reeducación postural revolucionario después de años de profundización e investigación biomecánica. La RPG se practica por fisioterapeutas de más de 15 países, y su presencia es constante en congresos de fisioterapia en todo el mundo. (Figura 1).



Figura 1. Imagen de una sesión de RPG para un problema cervical por el profesor Philippe Souchard, creador del método.

BASES DE LA RPG

Las claves de este método son fundamentalmente sus tres reglas, gracias a las cuales se puede diseñar un tratamiento para cualquier patología de músculos y articulaciones y para cualquier paciente. Estas reglas son: individualidad, causalidad y globalidad.

Individualidad: Todos somos diferentes, tenemos nuestra propia historia, accidentes, caídas, emociones... eso nos va a dejar una memoria en el cuerpo. Cualquier patología, sea o no osteomuscular, se manifiesta de manera diferente en cada uno de nosotros. Por eso será necesario estudiar a cada paciente por separado y no actuar, solamente, con protocolos estandarizados sobre la patología. Aunque el dolor lumbar de dos personas pueda parecerse en la localización, uno presentará el dolor al levantarse de la silla y otro al estar cierto rato sentado. Uno más en movimiento durante el día y el otro en la cama acostado... No hay dos pacientes iguales...



Causalidad: El síntoma no siempre es la causa del problema, casi siempre es la consecuencia. A menudo se ven enfoques terapéuticos dirigidos hacia el síntoma, por ejemplo un dolor lumbar tratado sólo con terapias antiinflamatorias o antiálgicas locales. De esta manera, la mayoría de las veces se obtendrá un beneficio temporal y no definitivo, ya que no se habrá resuelto la causa que provocó la patología la primera vez. Lo que ha ocurrido es que el cuerpo añade compensaciones mecánicas y actitudes antiálgicas de manera automática e inconsciente para huir de la primera causa, esto irá escondiendo la primera patología y hará tan difícil el diagnóstico y tratamiento correctos. La RPG a través del atento estudio del paciente intenta llegar a la causa del dolor y de la disfunción.

Globalidad: No existe causalidad sin globalidad ya que el origen del problema y las consecuencias pueden estar separados en el tiempo (un antiguo esguince de tobillo tiene relación con el dolor lumbar de hoy a través de una cojera) y en el espacio (la localización del tobillo causal está lejos de las lumbares).

Es una de las características principales de este método que trata al paciente en su conjunto, partiendo desde el dolor y progresando hacia la causa con el objetivo de buscar la normalidad fisiológica, sin permitir y eliminando todas las compensaciones creadas por el problema principal.

¿QUÉ TIPO DE PATOLOGÍAS SE PUEDEN TRATAR CON RPG?

La RPG es especialmente eficaz con respecto a otros métodos en el tratamiento de problemas morfológicos: hipercifosis, rectificaciones, valgus de rodilla, dedos en garra, alteraciones del pie, escoliosis, etc....

En algunas sesiones (alrededor de 10) vamos transformando la postura del paciente en una mucho más fisiológica y asegurando que el esquema corporal del paciente integre su nueva postura y que se mantenga en el tiempo.

La RPG es también muy eficaz en patologías agudas de origen mecánico: hernia discal, lumbalgias, tortícolis, tensiones y contracturas cervicales, etc... Esto es posible gracias al trabajo individual y al tratamiento siempre en descompresión articular.

¿COMO FUNCIONA?

Para entender cómo funciona la RPG hay que comprender la gran responsabilidad de nuestros músculos en la patología de la columna.

Los músculos no trabajan sólo cuando hay movimiento. También ejercen un papel estático muy importante para estabilizar el cuerpo, mantener las posturas, luchar contra la gravedad, mantener unido el cuerpo... A esta función muscular se le llama fisiología estática muscular.

De hecho los músculos tienen en su interior fibras especializadas para este trabajo estático. Se llaman fibras musculares tónicas, especializadas en mantener, sostener, frenar, resistir... Hay distintas funciones vitales que dependen de estas fibras. La respiración es posible sólo si podemos mantener las costillas abiertas. Si no tuviéramos músculos detrás de la espalda y en las piernas, nos caeríamos hacia delante (figura 2).

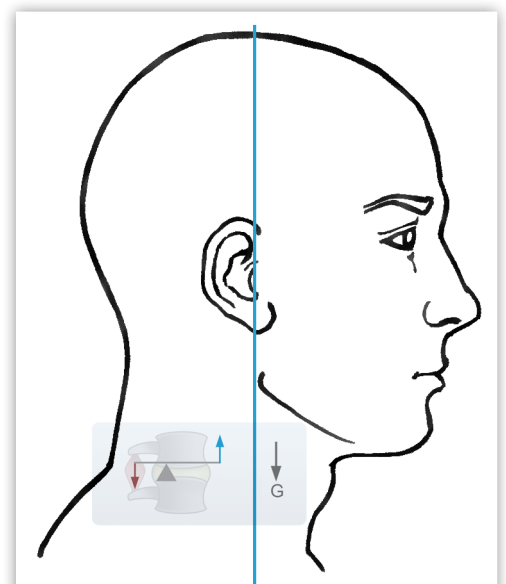


Figura 2. Gracias a la contracción estática de los músculos posteriores del cuello podemos mantener la posición erguida de la cabeza. Pero al mismo tiempo, estos músculos comprimen las articulaciones si están excesivamente contraídos o rígidos.



Estos músculos tónicos aumentan su contracción (su tono) ante cualquier acontecimiento estresante: dolor, nerviosismo, posturas inadecuadas... Y al aumentar su contracción se hacen cada vez más cortos y más rígidos. Por eso sentimos que cuanto más nos duele algo más nos encorvamos, cuanto más nerviosos estamos más notamos los músculos duros y sensibles...

Por otro lado están los músculos con fibras más especializadas en mover. Estas son las que se conocen mejor. Son las llamadas fibras dinámicas (fásicas). Cuando algo va mal su reacción es muy diferente. Las fibras fásicas entran en hipotonía y atrofia. Lo podemos sentir en los abdominales aunque también sucede en músculos profundos de la columna.

El problema de los músculos estáticos es que cuando aumentan su tono de forma excesiva aplastan las articulaciones al reducir el espacio entre los huesos. Por eso con el paso de los años vamos perdiendo altura a medida que nos encorvamos y el espacio entre las vértebras disminuye.

Es por ello fundamental que ante cualquier problema en una articulación podamos corregir la posición de sus huesos pero sobretodo estirar los músculos tónicos que actúan sobre esa articulación. Tratando de activar los que se han quedado hipotónicos.

Es común la sensación de un paciente cuando nota que estiramos su cuello o su columna. El alivio es inmediato. Al disminuir la rigidez de los músculos, mejorar el espacio dentro de la articulación y cambiar la postura, la persona avanza con un bienestar, aumento de la flexibilidad y disminución de los síntomas.

¿EN QUÉ CONSISTE UN TRATAMIENTO DE RPG?

Lo primero es hacer un examen postural del paciente con todo detalle, desde como apoya a la posición de la cabeza. En este examen el fisioterapeuta analiza qué músculos están más rígidos y están deformando más la postura de la persona.

Después se localiza la articulación que sufre la patología y que provoca el dolor y se valora cómo está bloqueada y que se puede hacer para desbloquearla.

El trabajo se realiza en posturas de estiramiento durante las cuales se intenta liberar la respiración de la persona y mantener la descompresión de las articulaciones. (Figura 3) La sesión es activa por parte del paciente, esto es necesario para que el cerebro integre los cambios. Cualquier maniobra pasiva por parte del terapeuta no puede cambiar de forma permanente los patrones posturales del paciente. Las posturas en las que el terapeuta corrige las articulaciones y los músculos duran tiempo porque es necesario para que el músculo vaya soltando y los tejidos se vayan alargando y relajando. El tiempo también hace que al final haya una sensación general de menos tensión por los cambios en el sistema nervioso autónomo que regula nuestro estado de tensión-relajación.

PARA QUÉ ES ÚTIL LA RPG

Para empezar diremos que la RPG no tiene contraindicaciones, pero sí circunstancias que no la sitúan como la mejor opción. Por ejemplo, en caso de cirugías muy recientes, enfermedades infecciosas en periodo agudo, tumores...



Figura 3. Tratamiento de una escoliosis en una postura en pie. La terapeuta intenta equilibrar las curvas con la ayuda del paciente e integrar los resultados del trabajo tumbada que se realiza previamente.



La RPG ha demostrado muy buenos resultados en enfermedades degenerativas reumáticas como la espondilitis anquilosante (Fernández de las Peñas et al., 2006), lumbalgia (Di Ciaccio et al, 2012), problemas respiratorios (Moreno et al., 2009), etc.

En general la RPG puede tener buenos resultados sobre distintas alteraciones morfológicas/posturales y osteo-musculares.

- Problemas morfológicos: escoliosis, hiperlordosis, hipercifosis, rodillas varas, rodillas valgus, pies planos, hallux valgus...
- Problemas que nacen de una hiperpresiones articulares y aplastamientos como la hernia discal.
- Bloqueos de articulaciones cervicales, dorsales, lumbares (mal posicionamiento de una o más vértebras respecto a las otras) o de articulaciones periféricas como el hombro, un hueso del carpo de la mano o un menisco de la rodilla...
- Problemas respiratorios con una afectación de la mecánica de funcionamiento de costillas y diafragma.
- Problemas post-traumáticos y post-operatorios.
- Patología deportiva, como tratamiento o de forma preventiva y mejora del rendimiento.
- Patologías neurológicas
- Dolores de cabeza, cefaleas tipo migraña o cefalea tensional, vértigos y problemas de equilibrio

PARA MÁS INFORMACIÓN

www.rpg.org.es

REFERENCIAS

Philippe Souchard
Reeducación Postural Global. RPG. El método
Editorial Elsevier-Masson, 2012.

Philippe Souchard
Stretching Global Activo I
Editorial Paidotribo, 1996.

Iñaki Pastor
Terapia manual en el sistema oculomotor.
Técnicas avanzadas para la cefalea y los trastornos del equilibrio.
Editorial Elsevier-Masson, 2012. 11-13

Oliveri M, Caltagirone C, Loriga R, Pompa MN, Versace V, Souchard P.
Fast increase of motor corticalinhibition following postural changes in healthy subjects.
NeurosciLett. 2012 Sep 28. pii: S0304-3940(12)01265-7. doi:10.1016/j.neulet.2012.09.031. [Epub ahead of print] New!



Fernandez-de-las-Penas, Cesar, et al.

One-Year Follow-up of Two Exercise Interventions for the Management of Patients with Ankylosing Spondylitis: A Randomized Controlled Trial. American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation. 2006;85(7):559-567.

Di Ciaccio E, Polastri M, Bianchini E, Gasbarrini A.

Herniated lumbar disc treated with Global Postural Reeducation. A middle-term evaluation. Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2012 Aug;16(8):1072-7. New!

Moreno MA, Catai AM, Teodori RM, Borges BLA, Zuttin RS, Silva E.

Adaptações do sistema respiratório referentes à função pulmonar em resposta a um programa de alongamento muscular pelo método de Reeducação Postural Global. Fisioter Pesq. 2009;16(1):11-15.

Santos MM, GuimaraesLS, Souza LO, Vasconcelos MM, Camargo TM, Develly PC, Fernandes BLF.

Effectiveness of the Global Posture Reeducation method (GPR) and segmental stretching in the treatment of chronic back pain: A randomized controlled trial. Arthritis and Rheumatism. Conference: American College of Rheumatology/Association of Rheumatology Health Professionals Annual Scientific Meeting, ACR/ARHP 10 Philadelphia, PA United States. Conference Publication: 62(pp 1458),2010.

Referencias completas en:

<https://sites.google.com/site/rpguk123/publications>