



5 PRINCIPIOS PARA UNA BUENA POSTURA

No te pierdas este curso [CLIK AQUI](#)

Cuando hablamos de defectos de postura significa que algo ha pasado en las estructuras corporales que provocan una imagen asimétrica y desbalanceada.

Generalmente todo empieza con dolor en alguna parte del cuerpo el cual provoca que dejemos de mover ese segmento. Ello trae como consecuencia rigidez en los tejidos que no se mueven e alargamiento de los tejidos que se mantienen móviles.

Recordemos que, ante cualquier evento, el cuerpo siempre optará por mantener el equilibrio, al menor costo posible y con el mayor confort; es decir evitando el dolor

Un defecto anatómico como una asimetría en la longitud de los miembros inferiores puede provocar que la pierna más corta claudique durante la marcha. Esta claudicación puede no ser perceptible pero va causando inclinación del tronco hacia un lado poco a poco y durante años. Si esta asimetría no se detecta, con el paso del tiempo la columna se fija en la posición viciosa haciendo ver el desbalance desde la cabeza hasta los pies.

En otras ocasiones la asimetría en la longitud de las piernas es solo aparente. Puede deberse a una movilidad anormal de la hemipelvis derecha o izquierda. También puede deberse a acortamiento de ligamentos por una costumbre arraigada de cruzar las piernas al sentarse.

El objeto de este documento es hacer conciencia sobre la forma en que se instala un círculo vicioso, el cual provoca que la postura deficiente y débil se consolide como un patrón fijo a largo plazo y provoque movimientos desbalanceados.

Definiendo 5 principios trataremos de simplificar el problema ya que mientras más simples los términos y observaciones más fácil el entendimiento y aceptación de la propuesta de tratamiento.

EL PRIMER PRINCIPIO: EL MOVIMIENTO

EL CUERPO HUMANO ESTÁ DISEÑADO PARA MOVERSE



La vida se da en el movimiento. El diseño del cuerpo humano es perfecto para este fin.

El movimiento corporal se lleva a cabo por medio del sistema neuro-músculo-esquelético y es conocido como sistema de la vida de relación.

Este sistema está compuesto de:

- **Huesos.** Son las estructuras que sostienen el cuerpo de pie
- **Ligamentos:** Sostienen a los huesos unidos en las articulaciones
- **Tendones:** Unen los músculos al hueso
- **Cartílago, discos y líquido sinovial:** Protegen y lubrican las articulaciones
- **Músculos:** Mueven los huesos
- **Fascia:** Mantiene todos estos elementos unidos
- **El cerebro y el sistema nervioso.** Dicen a los músculos qué hacer.



Todas estructuras tienen una función. Algunas son **activas** como los músculos. Otras estructuras son **pasivas** como el esqueleto, los ligamentos, tendones, fascia y el tejido conectivo que mantiene las estructuras unidas.

Nada de esto se puede mover sin un mecanismo de **control** formado por el cerebro, médula espinal, nervios y mecano- receptores que controlan el movimiento



Si el componente **activo** (músculos) está sano, no quiere decir que los que los componentes **pasivos** (ligamentos, tendones y huesos) también lo estén. O que el **control** (la parte del cerebro que controla el movimiento) también funcione.

Un levantador de pesas por ejemplo con fuertes bíceps pero con un codo maltratado por un esguince reciente de los ligamentos que lo sostienen, solo podrá cargar lo que el ligamento lastimado le permita.

Una persona con músculos y ligamentos sanos pero con un evento vascular cerebral, no podrá moverse ya que el control falla.

LA IMPORTANCIA DEL MOVIMIENTO

Si usted mantiene su cuerpo móvil, las articulaciones trabajan de forma completa y libre; los músculos se mantienen ágiles y usted puede seguir **activo** mientras los años pasan. Mantener un movimiento completo y balanceado permite a las rodillas, caderas, tobillos y músculos moverse suavemente y a las articulaciones de los brazos desplazarse en todo su rango de movilidad.

USTED TIENE QUE SEGUIR MOVIENDOSE MIENTRAS ENVEJECE PARA MANTENER SU AGILIDAD

Conforme avanza la edad y no hay una rutina de ejercicios establecida, empezarán los problemas que afectarán los sistemas **activo**, **pasivo** o **de control**. Para solucionar un problema de movimiento, se deben considerar tanto los aspectos mecánicos así como los neurológicos.

Los ejercicios de postura y los hábitos saludables para realizar las actividades de la vida diaria enseñan al cuerpo a moverse de manera inteligente y con rango completo de movimiento.



Las técnicas de masaje profundo, con técnica de fibra cruzada, Rolfing, liberación de Puntos Gatillos y otros recursos de la terapia física son efectivos para liberar restricciones de los músculos o sistema **activo**, así como aliviar el dolor mejorando la circulación y reduciendo el estrés biomecánico de los tejidos conectivos o **pasivos**.

Las técnicas de facilitación neuromuscular propioceptiva involucran el trabajo nervioso de **control** para percibir cada uno de los tejidos y cadenas musculares durante el movimiento detectando cuales funcionan de forma deficiente o restrictiva.

EL SEGUNDO PRINCIPIO. EL BALANCE



LA POSTURA ES COMO BALANCEAS TU CUERPO

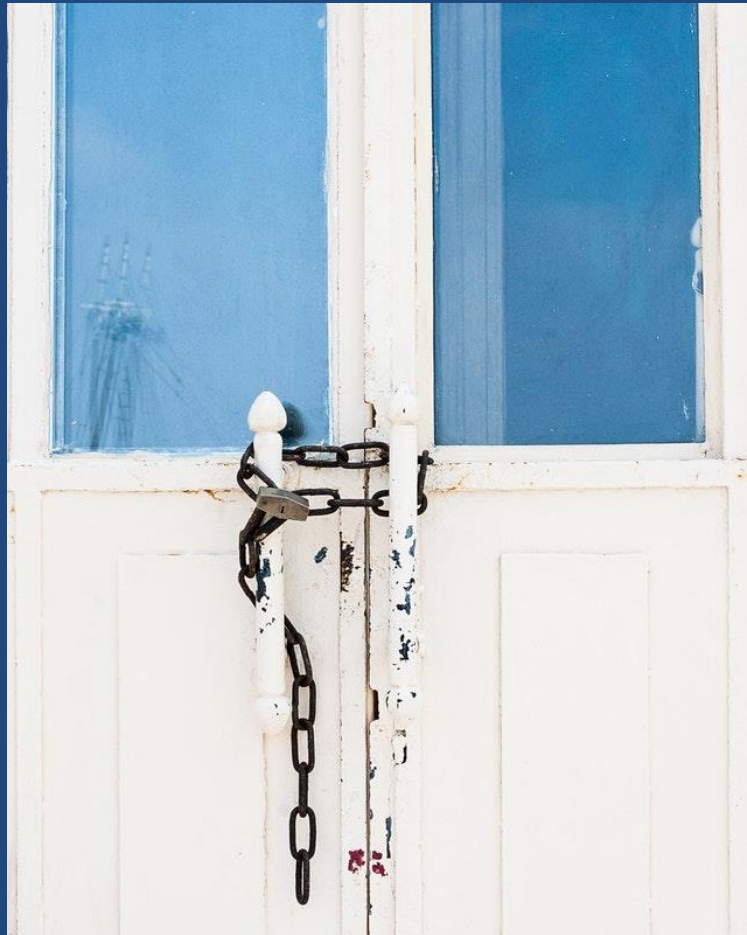
Un cuerpo que no está balanceado, tiene equilibrio deficiente y tiende a caer. Tu postura y el movimiento corporal pueden no ser simétricos, pero deben estar balanceados. Una postura estable y fuerte promueve un movimiento balanceado. La mala postura adoptada durante años crea acortamientos de unas estructuras y alargamiento de otras. Ello provoca patrones anormales de movimiento y deficiente equilibrio.

El balance del cuerpo humano depende de la neutralización fina de la fuerza de gravedad por contrafuerzas. Cuando la línea de gravedad cae sobre la columna ósea **pasiva** y por el centro de las articulaciones, la energía que se gasta es mínima. Este es un caso ideal y pocas veces el cuerpo adopta esta postura pero nos sirve de guía para saber que tanto se aleja una postura de la economía energética para mantenerse.

EL TERCER PRINCIPIO. LOS PATRONES

LOS PATRONES DE LAS CADENAS MUSCULARES DE MOVIMIENTO SIGUEN EL CAMINO DE LA MENOR RESISTENCIA.

Una cadena es tan fuerte como su eslabón más débil



El cuerpo se mueve en cadenas de movimientos llamadas cadenas cinéticas

Los huesos se mueven cuando los músculos que los conectan jalan un hueso hacia otro. El movimiento ocurre cuando la fuerza de la contracción es mayor que la resistencia. Cuando el cuerpo se mueve en el espacio, la postura debe cambiar para mantener el balance requiriendo cambios en la actividad muscular.

Los músculos se fortalecen cuando son entrenados en determinada actividad y no se mueven de forma individual sino en movimientos complejos que involucran varias cadenas musculares.

El cuerpo se mueve como un todo en función de movimientos complejos. Cuando nos movemos, usamos instintivamente los músculos más fuertes. Las articulaciones y ligamentos se alargan en la dirección en que son usados.

En los trayectos de las estructuras o articulaciones que no son usadas, se forman adherencias por falta de movimiento. Este es quizá el enunciado más importante de este documento

Los patrones de fortalecimiento y debilitamiento muscular, así como los patrones de alargamiento de articulaciones flexibles o rigidez de articulaciones ajustadas combinan para guiar los patrones de movilidad corporal hacia el camino de menor resistencia.

Recordemos que el cuerpo siempre tiene a equilibrarse, de forma económica para recuperar el confort o para librarse del dolor

Como un pedazo de papel se curva sobre el pliegue, así los tejidos del cuerpo se pliegan hacia el lado donde más se usan o menos duele. El movimiento corporal sigue los pliegues funcionales que hemos creado.

Para alargar o apretar un músculo o para plegar el cuerpo hacia una dirección diferente de la aprendida, debemos restringir el movimiento de la articulación adyacente más movable.

Así se restaura el movimiento coordinado de la cadena cinética.

EL CUARTO PRINCIPIO. LA COMPENSACIÓN

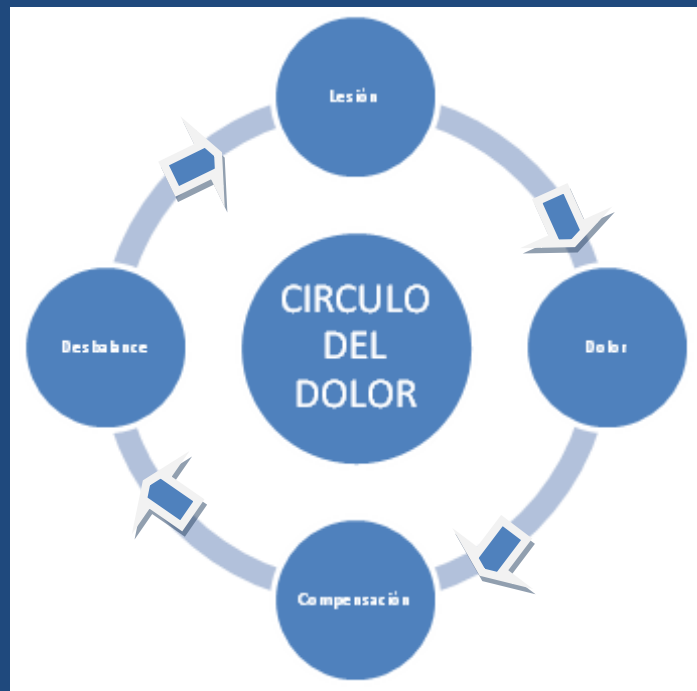
EL CUERPO APRENDE A MOVERSE EN EL PATRÓN QUE LE ENSEÑAS. EL DOLOR ENSEÑA AL CUERPO A MOVERSE DIFERENTE.

El movimiento sigue el camino de menor resistencia. Cuando hay dolor, el movimiento tiende a evitarlo y crea un patrón anormal. Cuando hay una asimetría anatómica ocurre lo mismo, el movimiento sigue el camino más fácil creando patrones anormales.

Una adecuada valoración en medicina física y rehabilitación y un adecuado entrenamiento enseñará a tu cuerpo a moverse en el patrón correcto.

El círculo vicioso del dolor podría entenderse así:

- Una lesión en un tejido causa dolor



- El dolor obliga al cuerpo a compensar
- El cuerpo compensa y se adapta
- El cuerpo se mueve diferente para evitar el dolor y por lo tanto
- Un movimiento desbalanceado y una postura pobre, estresa los músculos y articulaciones causando más daño.

El círculo del dolor comienza como una compensación funcional y conforme el tiempo avanza, las adaptaciones se van haciendo

estructurales a medida que el cuerpo se mueve en patrones diferentes para evitar el dolor y/o la asimetría

Algunos músculos se vuelven crónicamente tensos y otros débiles conforme los tejidos se van acomodando para evitar más daño. Entonces la función muscular y la manera en que hacemos las cosas cambia.

La postura asimétrica y los patrones desbalanceados de movimiento causa que algunos ligamentos se acorten y otros se alarguen; que unas articulaciones se hagan rígidas y otras inestables.

Entonces el círculo se establece, provocando un movimiento desbalanceado debido a una lesión o a una postura pobre. El cuerpo compensa el dolor moviéndose diferente compensando y adaptando en un círculo vicioso que lleva a peor postura, peor balance y mayor estrés biomecánico.

Como una hoja de papel que se dobla, el movimiento sigue el pliegue debilitado de la parte anterior. Deficientes patrones de postura y movimientos desbalanceados en patrones mecánicamente ineficientes, resultan en aumento del estrés mecánico, degeneración articular prematura, dolor crónico y lesiones recurrentes.

No te pierdas este curso [CLIK AQUI](#)

QUINTO PRINCIPIO. ADAPTACION (Estructura)

CAMBIOS EN LA POSTURA Y EL MOVIMIENTO OCASIONA QUE EL CUERPO
CAMBIE PARA BIEN O PARA MAL

Un cuerpo en reposo tiende a estar en reposo. Un cuerpo en movimiento tiende a estar en movimiento. Es la primera ley de Newton.

Funcionalmente sabemos que el cuerpo aprende lo que le enseñas. Una postura repetitivamente defectuosa se convierte en permanente.

El círculo del dolor crea una espiral viciosa de compensación de la postura y movimiento erróneamente adaptados siendo estas adaptaciones cada vez mayores y en ocasiones irreversibles. Estructuralmente el cuerpo cambia y pierde fuerza, flexibilidad y habilidad para moverse.

En otras palabras nos movemos como viejos.

Sin embargo hay una esperanza. Si el dolor es el problema, el movimiento puede ser la solución.

Si el cuerpo se adapta al estrés podemos oponernos al enfocarnos en ejercicios de postura que rompan el círculo vicioso del dolor y sustituirlo por un círculo virtuoso de movimiento balanceado.

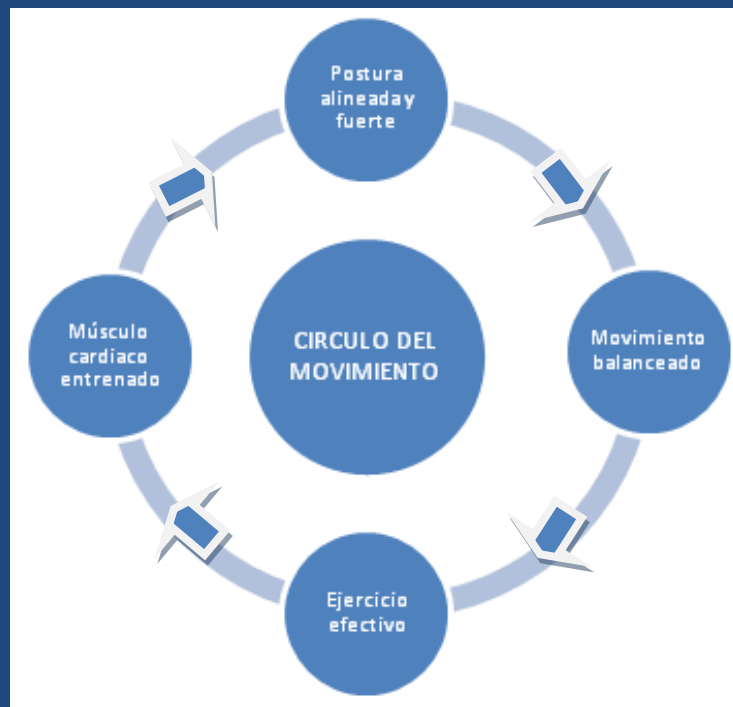
El **círculo del movimiento** es la solución para el **círculo del dolor** que implica postura pobre y asimétrica así como patrones de movimiento corporal adaptados.

Cuando las articulaciones están desbloqueadas para moverse libremente y los músculos entrenados para estabilizarlas a través de arcos de movimiento completos, los músculos débiles se fortalecen, los músculos acortados se alargan y los ligamentos se adaptan.

EL CICLO DE MOVIMIENTO

- Una postura estable y fuerte, promueve un movimiento balanceado.

- Un movimiento completo y balanceado permite que las articulaciones y músculos se muevan en su rango normal



- El movimiento normal y balanceado permite ejercicios efectivos en un estilo de vida activo.
- Los músculos entrenados aprenden a ser fuertes, flexibles y en control para una postura estable y bien balanceada.

Los ejercicios enfocados en movimiento y postura crean un círculo de movimiento elástico.

Los ejercicios para una postura estable y fuerte entrenan a los músculos a ser flexibles y controlados para un movimiento balanceado. El movimiento que tiende a ser fácil, libre y balanceado, reduce el estrés, alivia el dolor y restaura la flexibilidad perdida en el círculo del dolor.

El objetivo es el balance, la flexibilidad y el control. El restaurar el movimiento balanceado y la postura restaura la vitalidad, ayuda al cuerpo a sentirse bien y a envejecer mejor.

Las compensaciones en la postura y las adaptaciones al movimiento envejecen al cuerpo prematuramente.

Una postura fuerte y un movimiento balanceado, te mantienen flexible y ágil.

¿Has realizado los ejercicios de postura el día de hoy?

¿Qué es lo que sigue?

No te pierdas este curso [CLIK AQUI](#)

CREDITOS A LAS IMÁGENES de descarga libre Pexels y Pixabay.

En orden de aparición

Photo by [Tuán Kiệt Jr.](#) from [Pexels](#)

Photo by [Edgar Martínez](#) from [Pexels](#)

Photo by [Li Sun](#) from [Pexels](#)

Pixabay adult close up cure hands

Photo by [Andrew Nee](#) from [Pexels](#)

Photo by [Eneida Nieves](#) from [Pexels](#)