



[Tienda eFisioterapia.net](http://www.efisioterapia.net)
<http://www.efisioterapia.net/tienda>
[Compra en la web nº1 de Fisioterapia](http://www.efisioterapia.net/tienda)

Tens y electroestimuladores: electroestimulación al mejor precio, camillas de masaje, mecanoterapia, electroterapia, ultrasonidos... y mucho más. Visítanos en <http://www.efisioterapia.net/tienda>

STRETCHING GLOBAL ENFOQUE REHABILITADOR.

Héctor García López

Diplomado en Fisioterapia y Terapeuta Ocupacional Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM)

Masseur Kinesitherapeute CRF Treboul SAS Clinea.

RESUMEN

El Stretching Global nace a partir de la Reeducción Postural Global como un método innovador de cinesiterapia.

Gracias a este estudio acercaremos a la comunidad médica y deportiva hacia una comprensión de la técnica, daremos a conocer los múltiples beneficios que repercuten sobre la salud y proyectaremos los comportamientos biomecánicos de la Reeducción Postural Global.

Nos basaremos en estudios ya realizados por otros autores (artículos científicos) y en diferentes publicaciones bibliográficas (libros de texto, capítulos de colecciones encíclicas) los cuales serán nuestra guía de investigación.

Los estiramientos serán realizados mediante una serie de autoposturas en las que se pondrán en tensión las diferentes cadenas musculares, tendrá una gran importancia la globalidad, la contracción isométrica que les acompaña y la participación controlada de la respiración.

Esta técnica nos aportara un doble papel tanto en pacientes como en deportistas, en primer lugar nos ayudara a recuperarnos en multitud de alteraciones del aparato locomotor como, acortamientos musculares, calambres, dolores, bloqueos articulares, deformaciones, contracturas y en segundo mejorando nuestra condición física y psíquica aumentando el rendimiento deportivo.

PALABRAS CLAVE

Fisioterapia, estiramientos, stretching global y reeducación postural global.

Stretching Global rehabilitative approach.

ABSTRACT

Stretching Global start from the Reeduction Postural Global as an innovative method of kinesiotherapy.

Thanks to this state, we can bring together both the medical and sport communities to an understanding of the technique, and we will enlighten the multiple benefits which have an influence on health and we will also project the biomechanical behaviour of the Reeduction Postural Global.

We will base ourselves on studies already carried out by other authors (scientific articles) and different bibliographic publications (text books, article publications) wich shall be or form our investigation guide.

The stretching is done through a series of seifpostures in which various muscle grops are put under tension, where the globality, isometric contraction which accompany it will be of great importance together with the paticipation of controller breathing.

This technique gives us an advantage both in patients as well as athletes (sportsmen and sportswomen). In the first instance it helps us to recover from a multitude of alterations of the locomotor system such as (muscle shortening, muscle cramps, muscle pain, articulation block, deformations, muscle spasms) and in second place improving our physical and psyquical condition augmenting our performance.

KEY WORDS

Physiotherapy, stretching, stretching global and reeducation postural global.

INTRODUCCIÓN

El Stretching Global es un método que nace a partir de la Reeducción Postural Global, consiste en una serie de autoposturas coordinadas con el ritmo respiratorio sincronizado, las cuales conllevarán al estiramiento de las diferentes cadenas musculares. (10, 14)

Es una técnica innovadora, sencilla y eficaz nos proporcionará una serie de beneficios para la salud, siendo capaz de combinar los efectos positivos de la Reeducción Postural Global con los del stretching tradicional. (14)

Este método de trabajo es utilizado por multitud de profesional de la salud no solo como herramienta rehabilitadora sino para mejorar el rendimiento de deportistas aficionados y de elite. (1, 3, 8, 13)

OBJETIVOS

Generales:

- Promover su investigación dentro de la fisioterapia.
- Proyectar los comportamientos biomecánicos de la Reeducción Postural Global.
- Divulgar el conocimiento de éste método fisioterapéutico, como garantía de calidad de vida.

Específicos:

- Estudiar la técnica del Stretching Global.
- Citar las principales autoposturas de Stretching Global.
- Dar a conocer la multitud de beneficios presentes al realizar esta técnica.

MATERIAL Y MÉTODOS

El material bibliográfico consultado para llevar a cabo el presente estudio ha sido el siguiente:

- Libros de texto, pertenecientes al ámbito deportivo y rehabilitador.
- Revistas especializadas, hemos utilizado la revista Fisioterapia.
- Precisamos la ayuda del monográfico Reeducción Postural Global donde se resumen los diferentes trabajos aparecidos en la revista Francesa "Terapias Globales – Terapias Manuales", algunos de los cuales son ponencias presentes en Congresos Internacionales de RPG.

Para localizar revistas de fisioterapia o de las ciencias de la actividad física y el deporte utilizaremos la página www.c17.net/ donde nos indicara, en que hemeroteca española se encuentra la publicación que precisamos.

Visitas a los siguientes Organismos e Instituciones:

- Facultad de Medicina de Murcia.
- Biblioteca de la Universidad de Medicina de Granada
- Biblioteca regional de Murcia.
- Biblioteca Universidad Católica San Antonio de Murcia.
- Hemeroteca Universidad Católica San Antonio de Murcia.

Consultas en la Web:

Hemos visitado algunas de las páginas oficiales de diferentes países sobre Reeducción Postural Global y portales de salud:

- Sociedad Brasileira de RPG; www.sbrpg.com.br
- A.I.R.P.G Associazione Italiana di Riedacazione Posturale Globale; www.airpg.it/
- Instituto de Terapias Globales; www.itg-rpg.org/
- Pagina sobre temas relacionados con la fisioterapia; www.Efisioterapia.net/

Precisamos la ayuda de la base de datos, www.PubMed.com utilizando como palabras clave: physiotherapy, stretching, stretching global y reeducation postural global

Las imágenes presentes en el anexo sobre cadenas musculares “Figuras 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8” fueron obtenidas:

www.ultrawalking.net/medical/cadenas.html

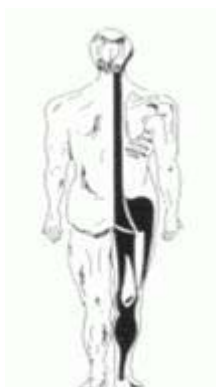
Los criterios seguidos a la hora de seleccionar los documentos a partir de los cuales obtuvimos la introducción, resultados, discusión y conclusiones fueron: 1) Todos aquellos en los que se hacía mención a la terminología Reeducción Postural Global o Stretching Global y a la clasificación de las autoposturas. 2) Los de autores más relevantes en el tema.

RESULTADOS

Hay dos grandes grupos de autoposturas que coinciden con los estiramientos de las dos principales cadenas musculares (cadena maestra anterior “Figura 1” y cadena maestra posterior “Figura 2”). (4, 14)



“Figura 1. Cadena maestra anterior”

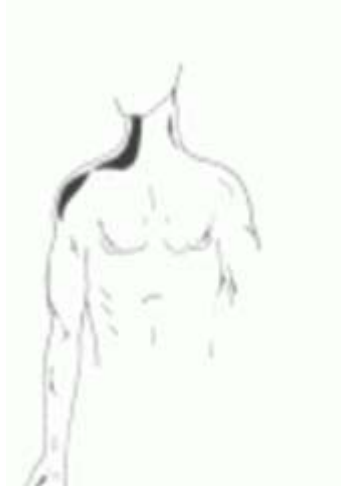


“Figura 2. Cadena maestra posterior”

A estas cadenas también irán asociadas las cadenas musculares secundarias (cadena inspiratoria, cadena superior de hombro, cadena antero interna de hombro, cadena anterior de brazo, cadena antero interna de cadera y cadena lateral de cadera “Figuras 3, 4, 5, 6, 7, 8”). (4, 14)



"Figura 3. Cadena inspiratoria"



"Figura 4. Cadena superior de hombro"



"Figura 5. Cadena antero interna de hombro"



“Figura 6. Cadena anterior de brazo”



“Figura 7. Cadena antero interna de cadera”



“Figura 8. Cadena lateral de cadera”

En las autoposturas la insistencia del estiramiento recaerá sobre la musculatura paravertebral, los miembros superiores o inferiores, al realizar cualquier postura, flexibilizaremos la musculatura respiratoria, tanto inspiratoria como espiratoria. El estiramiento se realizara poniendo en tensión global las cadenas musculares de una forma lenta, suave y progresiva. (10, 13 ,14)

La duración de una sesión de stretching global estará comprendida desde 45 minutos hasta 1 hora dependiendo de la condición física que presente el individuo. (14)

Repartidas en 1, 2 o 3 sesiones semanales de acuerdo a la gravedad o cronicidad de la lesión. (14)

Autoposturas que actúan sobre la cadena principal posterior:

- Autopostura de rana al aire con los brazos separados, con insistencia sobre los miembros superiores "Figura 9". Los grupos musculares estirados con esta autopostura son: gran cadena posterior, músculos espinosos, músculos aductores del brazo, el antebrazo, la mano y los músculos inspiradores. (15)



"Figura 9".

- Autopostura de rana al aire con insistencia sobre los miembros inferiores "Figura 10". Los grupos musculares estirados con esta autopostura son: gran cadena posterior, músculos paravertebrales, músculos profundos de la pelvis, músculos isquiotibiales, gemelos, músculos aductores y músculo tensor de la fascia lata. (15)



"Figura 10".

- Autopostura sentado, con insistencias sobre los músculos espinosos, y los miembros inferiores "Figura 11". Los grupos musculares estirados con esta autopostura son: gran cadena posterior, músculos paravertebrales, músculos inspiratorios, músculos aductores, el tensor de la fascia lata, los músculos profundos de la pelvis, músculos isquiotibiales y gemelos. (15)



"Figura 11".

- Autopostura en pie inclinado hacia delante con insistencia sobre los músculos espinosos, la pelvis y los miembros inferiores "Figura 12". Los grupos musculares estirados con esta autopostura son: gran cadena posterior, músculos paravertebrales, músculos profundos de la pelvis, músculos isquiotibiales y gemelos. (15)

Autoposturas que actúan sobre la cadena principal anterior:



"Figura 12".

- Autopostura de la rana al suelo sin separar los brazos, con insistencia sobre los miembros superiores "Figura 13". Los grupos musculares estirados con esta autopostura son: gran cadena anterior, músculos inspiratorios, músculos del cuello, músculos superiores de la cintura escapular (superiores del hombro), músculos anteriores del brazo, músculos posteriores del antebrazo y la mano. (15)



"Figura 13".

- Autopostura de rana al suelo con insistencia sobre los miembros inferiores "Figura 14". Los grupos musculares estirados con esta autopostura son: gran cadena anterior, músculos aductores, psoas iliaco, músculos de la cara anterior de la pierna, músculos profundos de la cadera y músculo tensor de la fascia lata. (15)



"Figura 14"

- Autopostura de rana al suelo con los brazos separados, con insistencia sobre los miembros superiores "Figura 15". Los grupos musculares estirados con esta autopostura son: gran cadena anterior, músculos inspiratorios, músculos aductores del brazo, músculos anteriores del brazo, el antebrazo y la mano. (15)



"Figura 15".

- Autopostura de pie contra la pared, con insistencia sobre los hombros y los miembros superiores "Figura 16". Los grupos musculares estirados con esta autopostura son: gran cadena anterior, músculos inspiradores, músculos superiores de la cintura escapular (músculos superiores del hombro), músculos del cuello, psoas iliaco, músculos anteriores del brazo, el antebrazo y la mano. (15)



“Figura 16”.

Los beneficios que presenta el Stretching Global son:

- Tono muscular optimo; al realizar una autopostura de stretching global aumentamos el numero de impulsos que pasan a través de las fibras gamma hacia el músculo, también aumenta la excitabilidad del huso muscular, por lo que, de manera refleja, se incrementa el tono muscular. (1, 5)
- Optimización de la circulación sanguínea y metabolismo muscular; esto ocurre sobre todo cuando la circulación sanguínea se ha visto previamente deteriorada por circunstancias desfavorables como por ejemplo un calambre o una contractura muscular. En estos casos el stretching global esta incluido en una dimensión terapéutica, al realizar durante un tiempo el estiramiento nosotros mismos podremos observar un calentamiento progresivo que se explica con la mejora de la circulación sanguínea y el aumento del metabolismo, incluso mas tarde se puede formar sudor. (3, 11)
- Eliminación de contracturas musculares; la hipertonía muscular se puede producir por varios motivos: sobrecarga, carga unilateral, desequilibrios biomecánicos, enfermedad o lesiones, miedo, nerviosismo, frustración, resignación, decepción, stress. Gracias al stretching global relajaremos y eliminaremos los endurecimientos musculares. (1, 3, 14)
- Mayor elasticidad de los músculos, tendones, ligamentos, cápsulas articulares y fascias musculares; esta técnica de estiramiento, apunta en primer lugar hacia la musculatura y el sistema nervioso que los dirige, que juntos forman una unidad neuromuscular, pero sin despreciar a los tendones, ligamentos, cápsulas articulares y fascias musculares ya que estas estructuras también repercuten sobre la movilidad, todas ellas son puestas en tensión al realizar el estiramiento. (3, 7)
- Dominar los puntos débiles o problemáticos; el cuerpo no solo nos da señales de un punto problemático en forma de acortamiento muscular sino también mediante una tirantez desagradable a la hora del estiramiento. El paciente o deportista no debe obviar esta expresión del lenguaje corporal sino abordarla conscientemente y corregirla de forma positiva a través del stretching global. (3, 14)
- Mayor habilidad; ya que al realizar esta actividad mejoramos nuestra destreza. En nuestro tiempo libre, trabajo o deporte existen infinidad de situaciones en las que la movilidad, la flexibilidad y la capacidad de adaptación se manifiestan de forma positiva. (3)
- Mayor conciencia corporal y mejor facultad de sentir nuestro cuerpo; el stretching global, a través de la experimentación con la tensión de los tejidos, nos permite acceder a una mayor conciencia corporal y a una mejor facultad de sentir nuestro cuerpo. (5)

- Equilibrar la postura; actúa sobre los acortamientos y desequilibrios musculares. (2, 14)
- Mayor movilidad de las articulaciones; esta técnica presenta la capacidad de aumentar el correspondiente tope que limita el movimiento, al realizarla mejoramos la movilidad articular, optimizando la inervación y nutrición de todas las partes de una articulación (cartílago, cápsula articular, ligamentosa, incluyendo si "entraran en juego" meniscos y discos intervertebrales). (3)
- Mayor capacidad de deslizamiento de los tejidos; la falta de movimiento o la falta de extensión de los arcos de movimientos provoca que la lubricación de las capas de tejido sea insuficiente o incluso nula, a causa de esta limitación de la movilidad, las diferentes capas de tejido pueden adherirse y soldarse entre ellas. El stretching global no solo pretende evitar la rigidez muscular, sino lograr un óptimo deslizamiento entre los tejidos, "el que estira bien, lubrica bien; el que lubrica bien, se mueve bien". (6)
- Recuperación más rápida tras la fatiga; uno de los principales beneficios del stretching global es el de normalizar el tono muscular después de un entrenamiento, competición intensa o una jornada agotadora de trabajo. Las consecuencias fisiológicas son una mejor irrigación del músculo, una más rápida eliminación de las sustancias residuales y la aceleración de la reconstitución de nuevos sustratos energéticos. De esta manera la regeneración se acorta considerablemente lo cual repercute positivamente tanto en la fatiga muscular como en la fatiga general (psíquica, central). (3, 6)
- Reducción del riesgo de lesiones en los órganos motrices; un entrenamiento regular de estiramientos no solo mantendrá la elasticidad de la musculatura, sino que es capaz de reaccionar de una forma más rápida, coordinada y enérgica frente a una lesión. (3, 8)
- Facilita las cargas de trabajo; siempre que tengamos que realizar un trabajo físico distribuido en varios periodos a lo largo de un tiempo prolongado, facilitaremos las cargas físicas y psíquicas que supone este trabajo mediante pausas de recuperación en las que realizaremos conscientemente algunos ejercicios de estiramientos, nos encontraremos más frescos, fuertes y motivados. (3)
- Regulación psíquica; está demostrado que nuestro bienestar físico y psíquico depende en gran medida del correcto funcionamiento de todos los órganos de nuestro aparato locomotor y sus "sistemas de mando", una ayuda importante para que esto se produzca, es el estiramiento de las cadenas musculares. (12)
- Musculatura más eficiente; un músculo debe estar "pre-tensado" (tener cierto grado de tensión) para ser más eficiente, esta técnica nos permitirá tener el músculo en una mejor predisposición para la contracción y obtener un mayor potencial de fuerza. (1, 5)
- Tiene efectos sobre la piel al dar resistencia y ayuda a prevenir arrugas. (9)

Uno de los aportes más importantes de la Reeducación Postural Global es el descubrimiento de que los músculos estáticos se asocian en cadenas funcionales, unidos entre sí por un sistema de fascias y aponeurosis, de manera que no se puede tirar del extremo de un músculo sin alterar el resto de la cadena. Cuando, y se «diluye» a lo largo de las cadenas musculares que tiene más próximas pudiendo dar síntomas a distancia. Para poder remontarnos a la causa habrá que poner en tensión toda la cadena muscular afectada. (14)

DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

Los diversos autores que he investigado, coinciden en los resultados beneficiosos que presenta este método de actuación.

El Stretching Global nos aporta unos efectos positivos para nuestra salud, no solo en el ámbito deportivo sino en nuestra vida cotidiana mejorando nuestro bienestar tanto físico como psíquico, pudiéndolo practicar cualquier persona dentro de sus propias limitaciones, es una herramienta eficaz para mejorar el rendimiento muscular, eliminar sobrecargas musculares, así como prevenir lesiones.

Multitud de clínicas de fisioterapia, personas relacionadas con el entrenamiento deportivo, gimnasios, centros de alto rendimiento, empresas, están aplicando el stretching global como método para aumentar el rendimiento de deportistas y trabajadores consiguiendo unos óptimos resultados en su actividad profesional.

La búsqueda de la perfección morfológica es la razón de ser del Stretching Global.

BIBLIOGRAFIA

1. Balk A. Estiramientos. 2º edición. Barcelona: Paidotribo; 1994.
2. Bienfait M. La reeducación postural por medio de las terapias manuales. 2º edición. Barcelona: Paidotribo; 1999.
3. Blum B. Los estiramientos. Barcelona: Hispano Europea; 1998.
4. Campignon P. Las cadenas musculares y articulares GDS Alicante: Lencina-Verdú Editores Independientes; 2000.
5. Esnault M, Viel E. Stretching: estiramientos de las cadenas musculares. 2º edición. Barcelona: Masson; 2003.
6. Le Bivic J. Stretching postural: métodos y beneficios. 1º edición. Barcelona: Inde; 2001.
7. Gutiérrez Nieto M, Novoa Castro B, Lantarón Caeiro E M, González Represas A. Propuesta de clasificación de las técnicas de estiramiento en fisioterapia. Rev Fisioterapia. 2003; 25(4):199-208.
8. Morera Balaguer J. Tratamiento del raquis cervical con el método de Reeducción Postural Global. Rev Fisioterapia. 2001; 23(3):135-143.
9. Namikoshi T. Shiatsu + Stretching. 2º edición. Barcelona: Paidotribo; 1996.
10. Norbert G. La R.P.G un plus en el rendimiento deportivo, aporte de las autoposturas del Stretching Global Activo. En: Souchard Ph E, editor. Reeducción Postural Global Monográfico 3. Bilbao: ITG; 1989. p. 93-105.
11. Renovell A. Introducción a los ejercicios de estiramientos (citado Junio 2001). Disponible en: www.Efisioterapia.net/articulos/leer13.php (consultado 18/04/2005)
12. Sallivan T. Estiramientos para su salud física y mental. Barcelona: Acanto; 1992.
13. Souchard Ph. Reeducción Postural Global Monográfico 1. Bilbao: ITG; 1989.
14. Souchard Ph. Stretching Global Activo (I). De la perfección muscular a los resultados deportivos. 4º edición. Barcelona: Paidotribo; 2003.
15. Souchard Ph. Stretching Global Activo (II). De la perfección muscular al éxito deportivo. 2º edición. Barcelona: Paidotribo; 2002.



Tienda eFisioterapia.net

<http://www.efisioterapia.net/tienda>

Compra en la web nº1 de Fisioterapia

Tens y electroestimuladores: electroestimulación al mejor precio, camillas de masaje, mecanoterapia, electroterapia, ultrasonidos... y mucho más. Visítanos en <http://www.efisioterapia.net/tienda>

© <http://www.efisioterapia.net> - portal de fisioterapia y rehabilitacion