



El mejor tratamiento de una lesión es la prevención

Los mecanismos de adaptación del cuerpo hacen que las pequeñas tensiones que sufre nuestro sistema músculo-esquelético se vayan acumulando hasta dar lugar a verdaderos problemas que progresivamente serán más difíciles de tratar. Es por esto que se hace necesario un tratamiento preventivo que evite la sobrecarga que sufren los músculos y articulaciones, siendo la mejor opción la higiene postural.

El ritmo de vida impuesto en la sociedad actual hace que todas las actividades las desarrollemos muy rápidamente, y no solo en el trabajo se está sometido a grandes presiones sino que las actividades más cotidianas las estamos convirtiendo en una carrera contra el reloj. Todo esto da lugar a que seamos incapaces de tomarnos un respiro, parar, e intentar observar como esta colocado nuestro cuerpo, siendo el único momento de "lucidez" cuando nos empieza a molestar el cuello, el hombro o las lumbares.

El cuerpo es una "máquina" muy compleja e inteligente y es capaz de acostumbrarse a los continuos castigos a los que le sometemos, pero todo esto a costa de realizar una serie de movimientos internos que somos incapaces de sentir y que darán lugar a actitudes posturales, propias de cada persona.



FIGURA 1

"Actitud postural típica, con cabeza adelantada (1), hombros arrollados hacia delante (2) y aumento de la curva dorsal (3)".

Por todo esto es necesario un método que tenga en cuenta el mantenimiento de las diferentes partes de nuestro cuerpo dentro de sus límites naturales, para que de esta forma se repartan las tensiones al máximo y no sean unas pocas zonas las que se sobrecarguen. También hay que saber utilizar la musculatura dinámica, orientada a realizar el movimiento en sí (músculos del abdomen y de la parte anterior del muslo), frente a la musculatura estática, cuya función es más de soporte y estabilización del cuerpo (músculos de la espalda).

De esta manera el rendimiento también será mayor, habiendo un menor gasto de energía para un mismo movimiento, muy importante si queremos aguantar en las mejores condiciones físicas posibles toda la jornada laboral.

En definitiva, es imprescindible conocer la disposición normal del sistema músculo-esquelético, y como encajan entre sí las diferentes "piezas", para así poder rectificar sobre la marcha los desajustes que realicemos en cada movimiento.



FIGURA 2

Curvas fisiológicas de la columna vertebral



FIGURA 3

Desaparición de las curvas

FIGURA 4

Mantenimiento de las curvas

Este control deberá ser mantenido en todo momento, tanto si se está en el trabajo, como en casa o realizando tu actividad deportiva favorita, lo que requiere un momento de pausa para recolocarnos y volver a nuestras tareas diarias de la forma más higiénica posible.