

El método Mézières

Jean-Claude Goussard

Service de Rééducation Fonctionnelle, Hôtel-Dieu de Paris

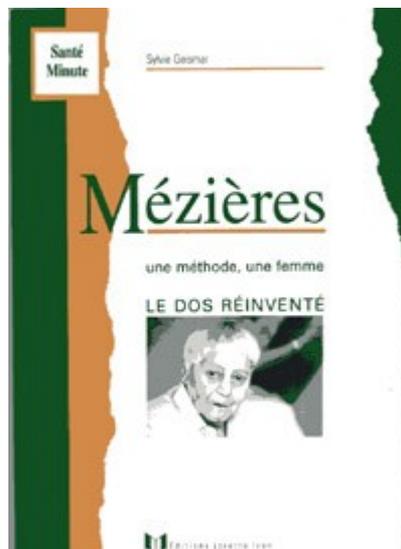
Traducción: F. Colell (GBMOIM)

Fallecida en 1991, Mlle Françoise MEZIERES consagró gran parte de su existencia a poner a punto, desarrollar, y enseñar el método de reeducación que lleva su nombre, y que pretendemos describir. Esta sucinta exposición corresponde al acercamiento a sus ideas y sus prácticas. No se pretende desarrollar la totalidad de su método, la finalidad estriba en informar al lector y suscitar su reflexión y curiosidad; que pueden ser satisfechas participando en Jornadas de Estudios, en Conferencias organizadas por los alumnos de Melle. MEZIERES, o con la lectura de la literatura específica que se refiere a este método.

Origen del método

Tras efectuar numerosas observaciones de las desviaciones raquídeas en el sentido anteroposterior y en el plano frontal, de las deformaciones torácicas y de los miembros, atribuyó al agarrotamiento de los músculos de los canales paravertebrales:

- Las deformaciones torácicas no traumáticas o raquídeas,
- Todos los dolores vertebrales llamados "reumáticos", tortícolis, lumbagos...
- Los pinzamientos discales y subluxaciones vertebrales,
- Las desigualdades o las actitudes viciosas de los miembros.



Bases científicas del método

Para la buena comprensión del lector se hace indispensable exponer los principios que condujeron a la autora a ir en sentido contrario al método clásico. Están detallados en una publicación titulada « Revolución en gimnasia ortopédica » aparecida en 1949. He aquí los principios básicos que desarrollaremos sucintamente:

PRIMER PRINCIPIO: "Todo procede de la rigidez de los músculos posteriores"

Para justificar su propuesta, interpretando a Vandervael en el estudio de la bipedestación, declara: "En la bipedestación normal el equilibrio es estable y no exige ninguna contracción muscular". "La fuerza de los espinales no tiene que intervenir en la bipedestación normal...por el contrario, su flexibilidad es indispensable...debido a que su contracción estática es excéntrica". De esta forma las lordosis fisiológicas se acentúan con la bipedestación y los movimientos de los miembros. La bipedestación aumenta las curvas vertebrales y acorta los espinales que sostienen los arcos. La station normale debout accentue les courbures vertébrales et raccourcit les spinaux qui en sous-tendent les arcs. De lo que el autor concluye: "Las diferentes desviaciones en el sentido anteroposterior se solucionan con la flexibilización de estos músculos".

"Diremos por convención que los músculos y ligamentos posteriores al eje transversal se vuelven rígidos y los anteriores a este eje se distienden"

"No es la debilidad de los extensores lo que hay que incriminar y combatir, sí su rigidez".

SEGUNDO PRINCIPIO: "Solo existe la lordosis. La lordosis es la responsable de la cifosis. Todo es compensación lordótica"

Según F. MEZIERES, la lordosis es origen de todas las deformaciones y solo debe plantearse el tratamiento de la lordosis, sea la que sea la gravedad. A pesar de sus curvas el raquis presenta dos concavidades posteriores: una dorso-lumbar dirigida hacia abajo; la otra cérico-dorsal mirando hacia arriba.

Existen dos lordosis fisiológicas orientadas diferentemente. La región aparentemente abovedada es el punto de unión de las dos concavidades. Se sitúa en la zona de los omoplatos.

Siempre, según el autor, la cifosis es el precio de una acentuación de las lordosis y se exagera o desplaza con ellas. De aquí que la lordosis es el origen de la cifosis y hay que reducir las lordosis para corregir las cifosis. La teoría es idéntica para las escoliosis: los espinales, que producen la lordosis, son también rotadores y flexores laterales. El acortamiento de los músculos posteriores provoca flexiones y rotaciones en los casos o posturas (o movimientos) que no son rigurosamente simétricos. Los espinales pueden, pues, engendrar escoliosis. Alargándolos se puede reducir la lordosis y corregir las rotaciones y flexiones laterales. Por ello la conclusión: "solo hay lordosis ", y la necesidad de corregir la lordosis para borrar la escoliosis.

La autora del método declara: "no es por compensación de una postura o un movimiento lo que se provoca un acortamiento de toda la musculatura posterior". F. Mézières también enuncia: "Cualquier alargamiento de un músculo posterior cualquiera engendra el acortamiento del conjunto de estos músculos". Para obtener un alargamiento segmentario es indispensable producirlo en la totalidad.

TERCER PRINCIPIO: "Solidaridad del tronco y los miembros. Influencia de la rotación interna de los miembros"

Los miembros son solidarios con el tronco, y el hueco poplíteo constituye una tercera concavidad posterior. El alargamiento del hueco poplíteo provoca más lordosis lumbar o cervical, e inversamente la rectificación de las lordosis raquídeas implica la flexión de las rodillas. La autora observó que la lordosis siempre se acompaña de la rotación interna de los miembros. Esta compensación produce:

En los miembros superiores el enrollamiento de los hombros hacia adelante y la pronación de las manos. El alargamiento de los rotadores internos se compensa inmediatamente con una lordosis alta y elevación del hombro, que bajando hacia atrás, aún aumenta más la lordosis. De aquí la necesidad de corregir simultáneamente todas las lordosis y la rotación interna.

En los miembros inferiores, cualquiera que sea el caso, el fémur está siempre en rotación interna. Lordosis y rotación interna son las únicas responsables del genu recurvatum (equivocadamente atribuido, según la autora, a la debilidad ligamentosa). Cuando se ejecuta una rotación externa de los muslos, corrigiendo totalmente las lordosis, desaparece el recurvatum, y la rodilla apenas puede alargarse normalmente.

CUARTO PRINCIPIO: "Influencia del bloqueo diafragmático"

"El diafragma es un músculo lordosante y sus inserciones son también las del psoas. Estos músculos provocan la lordosis lumbar".

Fr. MEZIERES ha señalado que la lordosis coexiste siempre con el bloqueo diafragmático (en inspiración y en espiración). El bloqueo respiratorio, inmovilizando las inserciones diafragmáticas y fijando la lordosis, da un firme punto de apoyo a los espinales que también son lordosantes.

QUINTO PRINCIPIO: "Sin cuádriceps no hay buen sostén"

La autora señala igualmente la importancia extrema del tono cuadrípital en la estática corporal. Constata que su contracción es muy intensa cuando se impiden a la vez las lordosis y la rotación interna de los miembros, lo que pone en tensión todo el cuerpo. Tan válido para colocar las piernas a 90° estando en decúbito dorsal, como para mantener el tronco erguido en sedestación.

SEXTO PRINCIPIO: "Los abdominales"

F. MEZIERES afirma que los ejercicios abdominales clásicos no tienen efectividad sobre el tórax, ya que la técnica olvida ejecutarlos con elongación total del raquis, lo que precisa que simultáneamente estén en contracción los músculos pre-cervicales. Dicta una regla "cuando no es posible efectuar una elongación parcial de la musculatura posterior, la contracción parcial de la musculatura anterior es inoperante". Consecuentemente, es indispensable actuar simultáneamente de un extremo al otro del raquis en los planos anterior y posterior para obtener un alargamiento en uno y un acortamiento del otro.

Esto solo se puede hacer más que alejando el vértice del coxis acortando la distancia mentón-pubis, es decir, bajando el mentón y manteniendo los miembros inferiores a 90°-90° en relación al tronco. De ello resultará un estiramiento de los músculos posteriores que solo podrán ejecutar contracciones estáticas excéntricas, mientras que los músculos anteriores ejecutarán contracciones estáticas concéntricas.

SEPTIMO PRINCIPIO: "Efectos de las posiciones de la cabeza"

La elevación del occipital en el plano del scapulum y del sacrum. Este movimiento, que recluta los músculos pre-cervicales, implica la elevación de toda la pared anterior torácica y borra la lordosis cervical. Por compensación aumenta la lordosis lumbar que se extiende a la región dorsal. Esta inversión de la curva dorsal ha de ser corregida.

La flexión lateral de la cabeza produce una expansión del contorno lateral de la cabeza y comporta una elevación de la pelvis del mismo lado, y un aparente acortamiento del miembro inferior homolateral.

La rotación de la cabeza produce una elevación de la mitad anterior del lado opuesto, así como la proyección anterior del hombro opuesto, lo que hay que evitar.

F. MEZIERES concluye afirmando que solo a través de los músculos cervicales se pueden aumentar los volúmenes torácicos anteriores y laterales, y que la escoliosis estática puede explicarse por la pierna acortada. La compensación lordótica establecida por estos ejercicios y su nefasto efecto no puede ser impedida más que por la musculatura abdominal.

El Método

En teoría el tratamiento es muy simple. Busca, sea el caso que sea, alargar el raquis para eliminar todas las curvas. Se dirige simultáneamente y en sentido inverso a los planos anterior y posterior del eje transversal de la columna vertebral. Citemos a la autora del método: "En el plano anterior, conviene acortar verticalmente el tronco (convexidad de las curvas) y alargar transversalmente en la región escapular. En el plano posterior, tiende a alargar verticalmente el tronco (concavidad de las curvas) y acortar transversalmente en la región escapular".

"En consecuencia, los músculos que hay que flexibilizar son los espinales post-cervicales, los fascículos superiores de los trapecios, los isquiotibiales, pectorales mayores, los rotadores internos del brazo y los aductores. Su elongación, pasiva al principio, será la base de los actos que constituyen la primera parte del tratamiento. La elongación será activa en la segunda parte del tratamiento, comportará el entrenamiento y acortamiento de los músculos capaces de alargar los antes citados, a saber: los músculos pre-cervicales, supra y sub hioideos, esternocleidomastoideos, abdominales, cuádriceps, flexores del pie, fascículos inferiores de los trapecios, rotadores externos del brazo, glúteos mayores".

Fr. MEZIERES concluye insistiendo: "Todo debe dirigirse contra la rigidez de estos músculos (los espinales)". En consecuencia solo hay que considerar la lordosis, de manera que la elongación total del raquis es el único método curativo de las desviaciones. "Este es el único fin a buscar en todos los casos". "Puesto que la actitud de los miembros inferiores y la pelvis se considera influyente en el raquis, es al comportamiento vertebral al que hay que atribuir el efecto sobre la pelvis y los miembros".

Técnica y Procedimientos

El ejercicio de base es una postura: decúbito dorsal, espalda pegada al suelo, miembros inferiores extendidos verticalmente a 90°, pies en talus, miembros superiores a lo largo del cuerpo en rotación externa. Esta postura se explica por razones dichas anteriormente: toda la musculatura longitudinal posterior (de los dedos de los pies al occipital) es una única e indisoluble cadena que hay que estirar. El estudio de la bipedestación no tiene interés terapéutico según Fr. MEZIERES.

Con frecuencia se usa otra postura: sentado en el suelo, miembros inferiores extendidos, tronco en vertical al cénit, mentón cerca del cuello, mirada horizontal, manos en los hombros, codos en el cuerpo, puños hacia afuera. El sujeto intenta crecer, inclinando el tronco adelante sin enrollarlo.

Estas posturas, corregidas minuciosamente en todos sus puntos y todos los planos, han de mantenerse bastante tiempo para obtener un efecto de fluidez.

El kinesiterapeuta coloca todos los segmentos correctamente. Moviliza solo para vencer las tensiones y rigideces musculares. Luego mantiene la postura el tiempo necesario para alcanzar la fluidez. El paciente debe soportar las tensiones musculares que a menudo son dolorosas. La acción del kinesiterapeuta exige una participación intensa en todo momento. Hay que corregirlo todo a la vez: referencias y colocación de los dedos, talones, tobillos, rodillas, rectitud inicial de los tres puntos alineados de la pelvis, espalda, occipital. De esta manera, constantemente el kinesiterapeuta coloca, vigila, corrige, moviliza. No puede ni debe tratar más de un caso a la vez. Una sesión de trabajo dura una hora por lo menos.

No nos corresponde argumentar este método de reeducación, por ello solo citaremos a la autora que concluye de la manera siguiente la presentación de su método: "El equilibrio y la equilibración son asunto de disposición de masas. Los músculos posteriores, numerosos y potentes, forman una cadena poliarticular única que se extiende de los dedos de los pies al occipital. El alargamiento de esta cadena en cualquier punto comporta el acortamiento del conjunto. La inspiración de gran amplitud nos aplasta y lleva la cabeza y los hombros adelante. Cualquier método lógico de reeducación deberá pues:

- Luchar contra la retracción de los músculos posteriores,
- Corregir el aumento de las curvas,
- Desterrar cualquier trabajo analítico,
- Liberar el bloqueo inspiratorio."