

Corregir tu postura corporal

Mantener una postura adecuada en cada caso es determinante para, a largo plazo, no sufrir consecuencias propias de una mala práctica corporal.

Con el tiempo, una mala postura corporal puede tener consecuencias realmente negativas para la columna vertebral, dando lugar a la aparición de dolores de espalda. Por ello, es importante seguir una terapia adecuada para estos casos. El Método Mézières resulta una eficiente herramienta, con una gran utilidad a la hora de corregir los malos hábitos corporales.

EL ORIGEN

En 1947, la fisioterapeuta francesa Françoise Mézières creó y comenzó a perfilar una particular técnica fisioterapéutica que fue el embrión de lo que hoy se co-

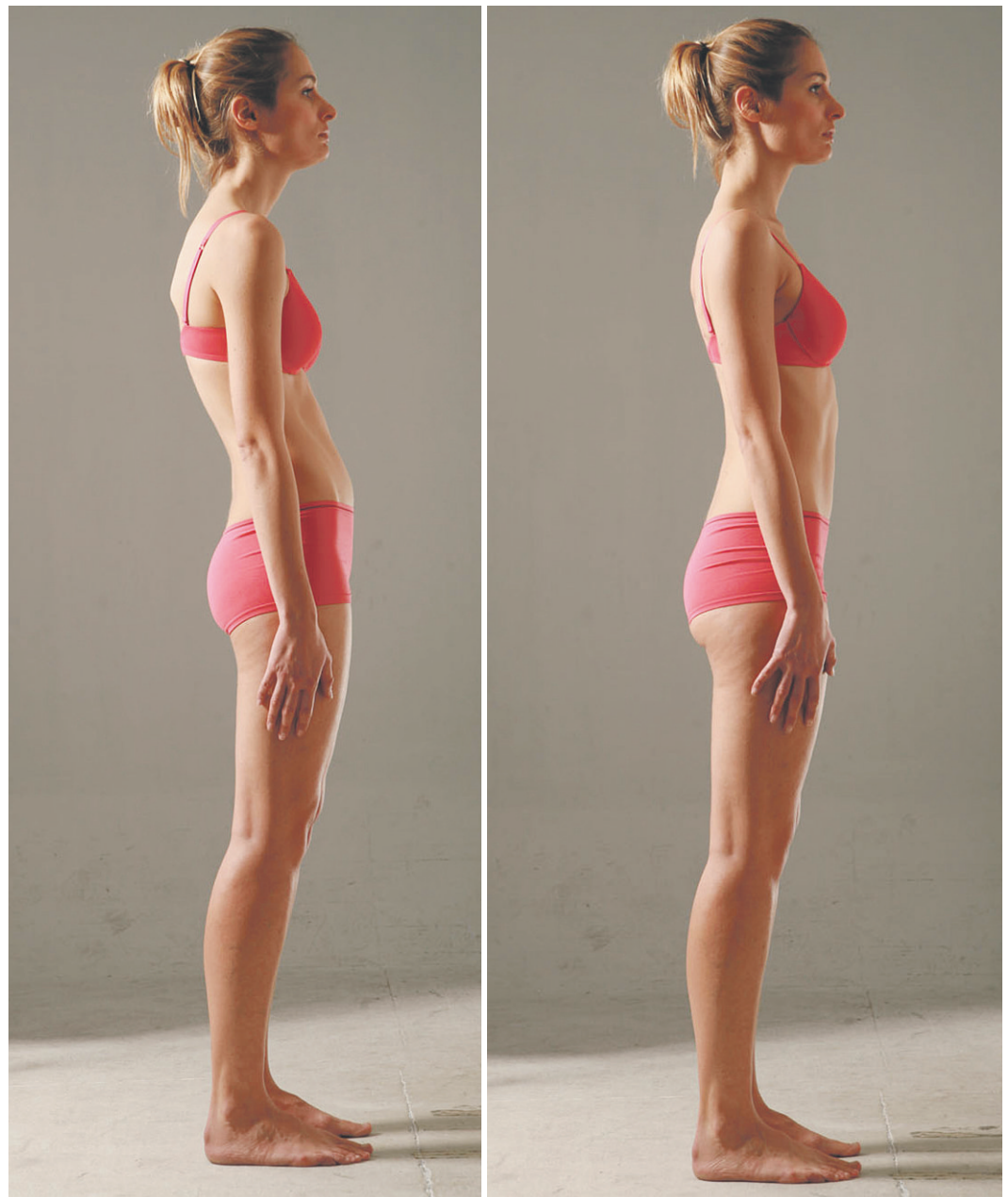
noce como el Método Mézières. Con la idea de mejorar la postura y acabar con los dolores de espalda derivados, esta técnica se basa en una serie de ejercicios individuales, desde un punto de vista global, que favorecen al equilibrio de articulaciones y diversas cadenas musculares. El

Este tratamiento también ayuda a prevenir lesiones y a mejorar la flexibilidad

desequilibrio que se genera entre articulaciones y cadenas musculares ocurre de manera diferente en cada persona y da lugar a posteriores molestias y lesiones, sobre todo relacionadas con la espalda. Por eso el método ha de ser individualizado. Mediante la realización progresiva del tratamiento, además de recuperar la movilidad global y tomar una amplia conciencia anatómica, se adquiere una disciplina en torno a la armonización del esquema corporal.

EL MÉTODO MÉZIÈRES

El Método Mézières parte de la base de un tratamiento en el que se tiene especialmente en cuenta la unidad corporal. Los músculos y articulaciones funcionan de manera global y se sigue esta misma filosofía para aplicar la terapia. Al tratar un problema localizado en la espalda, no sólo se tiene en cuenta el foco de dolor, sino que se tiene consideración de todo el cuerpo para abordar un mal localizado en un punto concreto. El cuerpo reacciona ante cada una de nuestras acciones, y al tratar de solucionar un problema solamente lo desplazamos. Ésa es la razón por la que



no conviene tratar una lesión de forma focalizada.

Otro factor importante que se tiene en cuenta durante la aplicación del Método es la respiración. Concretamente, es relevante por la cantidad de vínculos que tiene el diafragma con otras cadenas musculares del cuerpo. El trabajo con la respiración, y en definitiva con el diafragma, tiene un peso específico en el conjunto de ejercicios, sobre todo al combinarlo con la postura corporal.

En los centros de fisioterapia que trabajan con el Método Mézières se realizan sesiones de tratamiento personalizadas e individuales, tal y como exige esta técnica. Mediante ejercicios relacionados con las posturas globales, en concreto estiramientos activos de las cadenas musculares, se pretende

El Método Mézières está indicado para tratar lesiones de la columna vertebral y las extremidades: contracturas, tendinitis, artrosis, hernias discales, escoliosis, etc.

reequilibrar el cuerpo. De igual modo, se tratan la respiración y los movimientos naturales del organismo, así como la conciencia corporal, ayudándonos a conocer mejor el cuerpo. Por último, también se incorporan masajes dirigidos a facilitar la reeducación global.

LA RECOMPENSA

El paciente que se somete a la terapia de este método obtiene resultados de mejora de la salud a distintos niveles. Por un lado, se beneficia de la eliminación del dolor, las tensiones y las molestias

relacionados con contracturas y tensiones musculares, así como de tener una espalda flexible. Además, al obtener una postura equilibrada se enaltece la belleza postural. ■

C. Ribé

Más información

Centro de Fisioterapia KineMez

Guillem Tell, 40, entlo. 2ª,
08006 - Barcelona.
Tel.: 93 201 65 13
www.kinemez.com

Indicaciones

- En casos de lesiones de la columna vertebral, como pueden ser las contracturas musculares, hernias discales...
- Cuando se sufren dolores de espalda fruto de la tensión acumulada en el día a día, por adoptar una mala postura en la oficina o derivados de un accidente, entre otras causas.
- Para prevenir y ayudar a contrarrestar el estrés, ya que una buena parte de los ejercicios del Método se basan en el control de la respiración.
- De forma preventiva, en caso de personas que realizan habitualmente ejercicio físico (como es el caso de deportistas o bailarines) o trabajos en los que se fuerza la postura corporal.
- Como terapia de mejora global de la salud, porque se tratan las lesiones de manera deslocalizada.