

## Salud corporal con Método Mézières

Esta terapia mejora el movimiento de las articulaciones y de las cadenas musculares.

Cristina Salgado, terapeuta manual y especializada en masaje tailandés, arrastraba desde la infancia un problema en la estructura de sus huesos que en los últimos años le limitaba bastante la movilidad y le producía fuertes dolores en las rodillas. *«Empecé a preocuparme cuando vi que no aguantaba mucho tiempo bailando y que cada vez me costaba más caminar por la montaña o hacer deporte, así que en una visita al traumatólogo le pregunté por alguna técnica que pudiera ayudarme, tanto a aliviar el dolor que sentía como a reequilibrar mi postura, y él me recomendó el Método Mézières»*. Ideado y



desarrollado por la fisioterapeuta francesa **Françoise Mézières** a finales de los años 40, este método aportaba un nuevo enfoque en el campo de la fisioterapia, dando a conocer que el cuerpo humano está formado por cadenas musculares y articulares que se desequilibran de manera particular en cada persona por la utilización de posturas

inadecuadas. Esto hace que determinados grupos de músculos pierdan flexibilidad y que el cuerpo produzca compensaciones articulares, facilitando la aparición de inestabilidades vertebrales, lumbago... y acelerando procesos como la artrosis o las hernias discales. Para aliviar el dolor o tratar, en muchos casos, este tipo de problemas, el método Mézières utiliza posturas de estiramiento muscular, terapia manual sobre las fascias musculares, movilizaciones articulares y técnicas que facilitan la libertad respiratoria, con el objetivo de reequilibrar la postura de la persona. En cuanto al protocolo de trabajo, Cristina Salgado explica que en una primera visita le realizaron una entrevista sobre cómo era ella, la actividad que desempeñaba, la problemática que la había conducido hasta allí, los síntomas, enfermedades anteriores, posibles accidentes, caídas..., para pasar luego a un examen físico. *«Pude darme cuenta de que, posiblemente por un problema de cadera, el fémur y la rótula se me habían girado hacia adentro y hacia atrás, lo cual podía afectarme en el apoyo de los pies y en la posición de las lumbares, incidiendo en la curvatura de mi espalda, muy pronunciada. También observé una tendencia a echar los hombros hacia adelante»*, afirma Cristina. *«Después de esta toma de conciencia -dice Cristina- el fisioterapeuta hizo una recolocación de mi cuerpo:*

la tibia, la pelvis, el fémur, la columna, los hombros... y procedió a estirar con suavidad las articulaciones y los músculos, realizando algunas manipulaciones que me ayudaban a descongestionar la musculatura y que marcaban una recolocación correcta. Todo ello acompañado de respiraciones, que servían para relajar y potenciar los movimientos realizados». Cristina siguió el tratamiento durante un par de meses, primero lo hacía dos veces por semana y después bastó con un día. Cristina confiesa que no esperaba que con un trabajo tan suave y agradable (es el fisioterapeuta quien guía los estiramientos y éstos son progresivos, sin forzar nada), los resultados fueran tan sorprendentes. «Hace unos meses terminé el tratamiento y, aparte de no notar dolor en las rodillas y de notarme más ágil y flexible, he ganado confianza en mí misma» concluye.

## Reprogramación postural

La efectividad del **Método Mézières**, precursor de las técnicas de reeducación



postural global (RPG) se debe, en gran parte, a la reprogramación postural que consiguen los pacientes. Juan Ramón Revilla, fisioterapeuta y especialista en este método, comenta que «a veces las personas mejoran, no tanto porque les estires mucho, sino porque ha mejorado la capacidad que tiene el cuerpo de informar al cerebro sobre cómo estamos sentados, cómo estamos colocados... Esta técnica se centra más en producir cambios en el sistema neuromuscular que en la mecánica del estiramiento», apunta Revilla. Los dolores cervicales y lumbares y las contracturas musculares son patologías que pueden tratarse con este método, previniendo otros problemas más graves.

También resulta útil para deportistas, bailarines y músicos, sometidos a excesos posturales y de movimiento, y en caso de sufrir patologías traumatólogicas y reumatológicas, como son la fatiga crónica o la fibromialgia.

GEMA SALGADO

## GUÍA PRÁCTICA

Web método Mézières en España:

[www.metodo-mezieres.com](http://www.metodo-mezieres.com)

BARCELONA

Juan Ramón Revilla y José Ramírez tel. 93 201 65 13

SAN SEBASTIÁN

Miren Barrero tel. 661 26 44 21

BILBAO

Jean J. Balier tel. 630 80 46 79