

- EL DORSO CURVO -

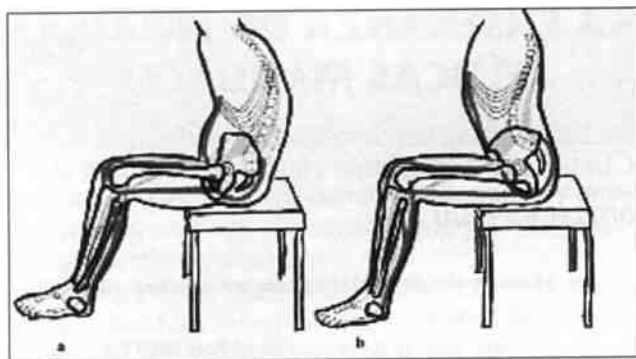


Foto 1: Postura sentada corvada y erguida

El dorso curvo es una postura que se ve de forma habitual, pero eso no significa que sea normal o fisiológica, sino tan sólo que se adopta a menudo, no nos extraña cuando vemos a alguien sentado corvado, lo que más bien nos llama la atención es cuando vemos a una persona sentada erguida. Sobre todo pensamos en el dorso curvo en profesiones en las cuales la postura predominante es sentada, en éste momento pensamos en los trabajos de oficina, pero ¿que pasa con la postura de un transportista, que tiene que cargar y descargar mercancía pesada, o de los trabajos con movimientos monótonos de repetición, un conductor de autobús o bien una persona que trabaja de pie? Éstos también suponen una sobrecarga musculoesquelética y llevan a una postura de sobrecarga esternoinfisal, aún estado de pie.

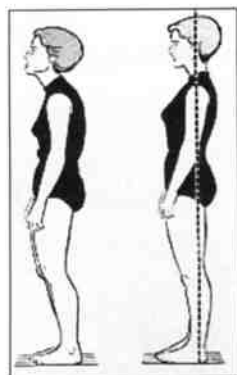


Foto 2: Postura erguida y corvada de pie

En trabajos de oficina el ordenador ha simplificado mucho el trabajo, pero también ha simplificado el movimiento, lo cual no es precisamente ventajoso para el aparato locomotor. El trabajo se ha convertido en sedentario y monótono. Teniendo esto en cuenta se puede adoptar

un comportamiento más consciente e intentar moverse más, en lugar de realizar todo el trabajo sentado, por ejemplo telefonar de pie, levantarse para coger documentos en lugar de rodar con la silla. Pero también es necesario hacer pequeños descansos y aprovecharlos para estirarse, para contrarrestar a la postura adoptada durante horas y con mínimos movimientos.

El dorso curvo también puede aparecer independientemente de la postura profesional, en situaciones de estrés o de concentración se pone el cuerpo en tensión y éste adopta una postura corvada.

Lo importante es comenzar el tratamiento haciendo consciente a la persona de su postura y corregirla, hacerle **sentir** cómo es la postura erguida, esto no va a ser fácil, ya que el cerebro ha automatizado la postura corvada. Como ayuda nos podemos servir por un lado de la



Foto 3: Electroterapia asistiendo ejercicios activos

Electroterapia, colocando los electrodos de forma que al producirse el estímulo el paciente sienta dónde se produce la contracción y así **siente** qué músculos debe contraer para conseguir la postura erguida. Por otro lado también nos podemos ayudar de las ortesis, por ejemplo



Foto 4: Ortesis Clavícoloc de Bauerfeind® para facilitar la postura erguida

el **CLAVICOLLOC de Bauerfeind®**, para que el paciente sienta el estar erguido y así aprovechar la primera fase para hacer el entrenamiento activo, e incluso dejarle llevar esta ortesis durante el trabajo para que se acostumbre a la postura erguida y así como va avanzando en la terapia le costará menos acostumbrarse a la nueva postura. Sobre todo es de mucha ayuda cuando el paciente tiene una reducida conciencia corporal. Pero a base de hacer ejercicios entrenando la postura erguida el cerebro sale de la vieja postura y automatiza la nueva postura, esto sucede a través de las vías piramidales y extrapiramidales del sistema nervioso.

Otro punto a tener en cuenta es que la musculatura ventral se presenta acortada y por mucho que queramos corregir la postura del paciente, si no estiramos previamente la musculatura acortada, no será posible que adopte una postura erguida. Se acorta la distancia esterno-sinfisal y así toda la cadena muscular, o sea, la musculatura abdominal, recto abdominal, obliquos abdominales, gran dorsal, pectorales, esternocleidomastoideo, trapecio descendente, aductores, isquiotibiales, incluso los rotadores internos del brazo se presentarán acortados y son los músculos más importantes a la hora de comenzar la terapia postural con los estiramientos musculares.

Tampoco hay que olvidar que sus antagonistas tendrán que ser tonificados para que se mantenga el equilibrio muscular entre agonistas y antagonistas y así sean estos músculos los que sostengan la espalda recta.

Al hacer el trabajo de la tonificación muscular aprovechamos para entrenar al paciente de forma propioceptiva en la postura erguida y hacer al mismo tiempo corrección postural general, no sólo para cuando esté sentado, sino también para otros muchos movimientos que puede realizar en su vida diaria.

EL ORIGEN DEL DORSO CURVO

A menudo puede tener el dorso curvo un origen que poco tiene que ver con el sistema locomotor. Para ello nos ayudará el examen de reconocimiento, preguntando y palpando el tejido del paciente.

Las diferentes causas pueden ser:

1.) Disfuncionalidad orgánica.

Cuando un órgano presenta una disfuncionalidad o patología, por un lado puede reflejarse en forma de una **"Zona del tejido conjuntivo"**, con ello nos podemos servir para saber qué órgano presenta la disfunción (pero no para saber de qué disfunción se trata). Los órganos internos tienen su proyección refleja en el tejido conjuntivo de la espalda y también del abdomen, a lo largo de los dermatomas correspondientes. Dichas "Zonas del tejido conjuntivo" se muestran variando su consistencia, elasticidad, sensibilidad e irrigación sanguínea haciéndolas al tacto más frías o calientes. Al variar la consistencia y elasticidad significa que el tejido conjuntivo se contrae

y tratándose de los dermatomas del abdomen, es fácil imaginarse que la postura adoptada será la corvada, por otro lado si un órgano interno duele, se adopta una postura de protección que también conlleva a la postura corvada.

* En estos casos lo mejor es asegurarse de qué patología se trata, enviando al paciente al médico para aclararlo, sobre todo si se tratase de una dolencia aguda, en un primer momento puede parecer para el paciente una pérdida de tiempo, pero para el terapeuta es asegurarse de realizar bien su trabajo y saber con qué indicación o contraindicación nos encontramos, sino de poco nos sirve aprenderlas. Además en cuántos casos el terapeuta actuado así y tanto el paciente como el médico le han agradecido su comportamiento.

Si se trata de una enfermedad crónica o una patología antigua, pero que de todas formas se sigue mostrando con ésta "Zona del tejido conjuntivo", podemos practicar el Masaje del tejido conjuntivo para soltar el tejido conjuntivo de dichos dermatomas y para devolver el equilibrio vegetativo al órgano. Otras terapias alternativas serían la técnica miofascial o incluso el trabajo con ventosas.



Foto 5: Masaje del tejido conjuntivo sobre los dermatomas del abdomen

2.) El estado psíquico.

Una persona deprimida suele presentarse con una postura decaída y cabizbaja, la falta de motivación y alegría le impiden poderse erguir. En este caso el Masaje del tejido conjuntivo se realizaría aprovechando el efecto en el sistema nervioso vegetativo simpático. Y para complementar la terapia se podría hacer un entrenamiento sobre la pelota de Bobath por su positivo efecto psíquico.

Si fuese necesario valorar la posibilidad del tratamiento psicológico por parte de un profesional.

3.) La postura laboral y/o el trabajo monótono, unilateral o repetitivo.

Si un trabajo tiene un ritmo laboral monótono deberían hacerse pequeños descansos o de ser posible variar las ocupaciones para evitar demasiadas horas en la misma posición. Si un trabajo presenta movimientos repetitivos, la parte del cuerpo que realiza dichos movimientos va a presentar un tono muscular más elevado que el lado contrario, esto también provocará desequilibrios musculares los cuales también se pueden traducir en problemas articulares. En este caso poco se puede variar en la postura o en el puesto laboral, pero es importante que el paciente se responsabilice de realizar regularmente el programa de ejercicios aprendidos durante el tratamiento, los cuales le ayudarán a equilibrar su trabajo unilateral.

4.) Operaciones y cicatrices.

Si una cicatriz está adherida se engancha a las estructuras blandas situadas más profundamente, incluso pudiendo llegar a músculos y la fascia. Si esto sucede aparecerá una hipomovilidad en esa parte del cuerpo, ya que falta la elasticidad en las estructuras blandas adheridas. Se puede tratar con la técnica miofascial, ventosas o con la técnica cutánea y subcutánea del Masaje del tejido conjuntivo.

Tanto si el origen del dorso curvo se encuentra en una disfunción orgánica, el estado psíquico del paciente, la postura laboral como la aparición de cicatrices adheridas, etc., puede aparecer el dolor en la región lumbar, cervical, en los hombros, dolores de cabeza, pero también problemas respiratorios, gastrointestinales y cardíacos, ya que el tórax y el abdomen disponen de menos espacio para el mismo trabajo que debe realizar. Por ello es recomendable examinar al paciente en su totalidad, escuchando todos los síntomas que nos describe, lo cual nos será de gran ayuda para podernos hacer una imagen general del estado del paciente. Y pensar que no siempre dónde duele es el origen del dolor, por lo tanto quizás tengamos que aplicar la terapia en otra parte del cuerpo, por ejemplo con el dorso curvo, en el abdomen.

A la hora de realizar el plan terapéutico no pensar sólo en aplicar terapias pasivas, porque en este caso es la pasividad lo que ha provocado dolor al paciente.

Para reducir el dolor actual se puede aplicar calor húmedo local (**Rodillo caliente**), en las inserciones musculares o sobre el borde muscular teniendo en



Foto 6: Rodillo caliente. Calor húmedo local sobre tendones, músculos e inserciones

cuenta si es la zona dolorosa dónde se debe aplicar el calor, o bien en su antagonista.

El Rodillo caliente se puede combinar con el **Masaje del tejido conjuntivo** o si la dolencia se presenta en una articulación aplicar el **Masaje de movilización articular**, para despegar adherencias y devolver la movilidad a la articulación afectada.

Continuar el tratamiento con terapias activas, los **estimulamientos musculares** y la **tonificación muscular**.

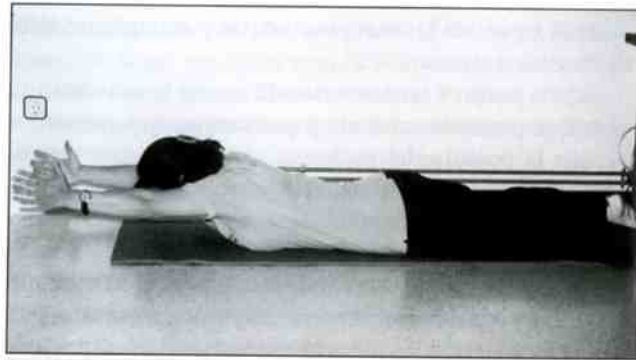


Foto 7: Ejercicio para entrenar la musculatura dorsal a menudo sobreestirada y débil

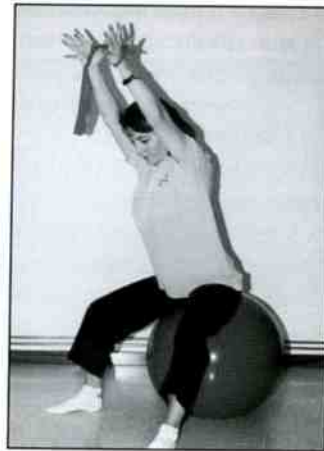


Foto 8: Ejercicio con la cinta Thera sobre la pelota de Bobath

Así tendremos un programa terapéutico completo y con gran éxito, además que el paciente lo puede y debe seguir practicando regularmente, a ser posible a diario y de esta forma estará actuando de forma preventiva y consciente con su cuerpo. Éste fue el pensamiento principal de los centros de Rehabilitación que conocí en Alemania, el trabajo interdisciplinario y el estar junto al paciente prestándole nuestro tiempo para poderle corregir en los ejercicios durante el entrenamiento confirmó su eficacia. 🖐️

Cristina Cano
Fisioterapeuta en deporte y rehabilitación
Diplomada en Alemania.
FORTEFIS®
Profesora de Masaje del tejido conjuntivo
Masaje segmental y Rodillo caliente
Tfno.: 93 795 16 81