

Efecto de un programa de estiramiento muscular usando el método Reeducción Postural Global sobre la fuerza de los músculos respiratorios y la movilidad tóracoabdominal en hombres jóvenes sedentarios.

Moreno, MA y col. - J Bras Pneumol. 2007

Resumen

El trabajo propone evaluar el efecto del trabajo de flexibilización de la musculatura respiratoria, utilizando el método de Reeducción Postural Global (RPG), en la fuerza de dichos músculos, la expansión de la caja torácica y la movilidad abdominal.

Es un estudio clínico aleatorio, que reunió a 20 jóvenes voluntarios sedentarios (American Heart Association), los cuales presentaban similares características antropométricas, eran no fumadores y no presentaban trastornos músculo-esqueléticos, cardiovasculares o respiratorios al momento del estudio. Los parámetros ventilatorios evaluados fueron la presión inspiratoria máxima (MIP), la presión espiratoria máxima (MEP) según la descripción de Neder y la expansión torácica y abdominal.

Comentario

El artículo aporta evidencia clínica sobre un tema central en el tratamiento con RPG, que es la necesidad de liberar la respiración de los bloqueos miofasciales que la afectan. Pone de manifiesto cómo, durante la postura de apertura coxofemoral con brazos abiertos, utilizando el protocolo de flexibilización de los músculos inspiratorios propuesto por la RPG, en personas que no tienen una patología respiratoria, se pueden mejorar los parámetros analizados de MIP, MEP, y la expansión torácica y abdominal. Esto sugiere en primer lugar que el bloqueo, aunque no se manifestara de manera clínica, existía. En segundo lugar, que el paradigma en el cual se basa la RPG, la debilidad muscular relativa, se cumple. El estudio permite observar que la disminución de los parámetros no está asociada a una debilidad de los músculos espiratorios, y que para mejorar los mismos basta con disminuir el estado de rigidez de las estructuras miofasciales relacionadas con la inspiración.

Entre los cuestionamientos que se pueden hacer, es que no queda claro porque este programa se aplicó a un solo modelo de organización postural, que en RPG se denomina mixto a predominio anterior. Posiblemente con la intención de simplificar la muestra y el posterior análisis. Otro punto es que el número de casos puede ser reducido, pero si se considera que casi no se registran antecedentes en este tema, es un buen punto de partida. Por último sería interesante comparar estos resultados con los obtenidos en otros programas de rehabilitación, para aportar datos que faciliten la elección de programas de tratamiento.

Comentado por:

Lic. Mario E. Korell

Presidente de la Asoc. Argentina de RPG

Profesor de RPG

Responsable RPG Latinoamérica