

BENEFICIOS EN LA PRÁCTICA DE LA TÉCNICA DE KUNG-FU CLÁSICO WA MEN EN PACIENTES CON LUMBALGIAS MECÁNICAS

BENEFITS OF PRACTICING CLACICAL TECNIQUE OF KUNG FU WA MEN IN PATIENTS WITH MECHANICAL LUMBALGIAS

Autores

- Juan Camilo Pérez Acosta
Fisioterapeuta egresado la Fundación Universitaria Maria Cano, con 23 años de edad, realizo el diplomado en rehabilitación de columna y pelvis y prácticas en la Clínica Infantil Santa Ana, CAIC e Indeportes Antioquia.
- Víctor Raúl Giraldo Saldarriaga
Fisioterapeuta egresado la Fundación Universitaria Maria Cano, con 24 años de edad, realizo el diplomado en rehabilitación de columna y pelvis y prácticas en la Clínica Infantil Santa Ana, Indeportes Antioquia y el Hospital General De Medellín.
- Andres Camilo Arbelaez Zuluaga
Fisioterapeuta egresado la Fundación Universitaria Maria Cano, con 23 años de edad, realizo el diplomado en rehabilitación de columna y pelvis y prácticas en la Clínica Infantil Santa Ana, CAIC e Indeportes Antioquia.

Resumen

En el área de la salud, día a día aparecen mas y mas pacientes adoloridos por los cansancios de sus vidas, esto debido a los malos hábitos posturales, educativos, alimenticios y excesos de actividades sin un descanso adecuado. La ciencia evoluciona y con esta cada vez será mucho mas fácil aplicar una inyección y quitar todos los dolores, sin embargo, entre mas medicamentos se consuman, mas deterioro y daño se esta causando en el organismo a largo plazo, al mismo tiempo estamos creando una mayor dependencia y si no se obtiene una pastilla en el momento oportuno, se cree que no hay nada para hacer. Este es un pensamiento facilista y errado, sino echemos un vistazo a nuestros antepasados, ellos Vivian en conexión con la naturaleza y cumplían sus mismos ciclos, de ella obtenían todo lo necesario para sobrevivir y curar cualquier trastorno, es por eso que hoy proponemos esta técnica natural y efectiva.

Abstract

In the health area, each day more people are in pain because of their tiredness life, and their bad positions habits, educational, eating problems and too many activities whit out the appropriated resting. The science has evolved and

with them, each time will be more easy applied an injection and disappear all pain, mine while, between more medicines they consumed, more deterioration and damage is begin caused in the organism in the long term, in the same time we are creating more dependence and if we don't get a pill in the moment, we think that isn't something to do. This is an easiest and wrong thinking, take a look to our past, they live in harmony with the nature and had their same cycles, of it gets all they need to survive and heal any damage, is for this that we today proposed this natural technique.

Palabras Claves:

- Salud
- Lumbalgia
- Fisioterapia
- Técnica
- Beneficios
- Kung-fu

Introducción

Cuando hablamos de medicina o de rehabilitación física, siempre se ha manejado un pensamiento bastante trascendentalita, en cuyo campo no hay espacios para nuevas ideas innovadora que ayuden o profundicen un poco más en ciertos temas.

A través de los años, se han venido implementado diferentes técnicas de tratamiento para cada patología en especial, si nos retrocedemos un poco en el tiempo, podemos notar su antigüedad, y en general la gran mayoría son de inicio de siglo y desde entonces nadie se ha atrevido a exponer ideas nuevas para nuevos protocolos, o los que si lo han hecho no se han sabido fundamentar teórica y prácticamente, además ha faltado lo mas importante que es la motivación e inspiración para llevarlo a cabo.

La gran mayoría de pacientes que son remitidos a fisioterapia, requieren como mínimo 5 o 10 sesiones, esto hace que se vuelva algo muy repetitivo, y a la tercera cita, ya están cansados de hacer los mismos ejercicios de terapia, más aun cuando su problema es crónico o requiere un constante mantenimiento, por lo cual muchas veces se ausentan temporalmente o en el peor de los casos totalmente y su enfermedad no adquiere los logros necesarios para su bienestar. Además muchas veces no solo salen hablando mal del servicio sino de la profesión como tal.

Una de las patologías mas comunes del siglo XXI, son las lumbalgias mecánicas, estas son muy frecuentes en personas que hacen mucho ejercicio o en personas que llevando una vida sedentaria adoptan malas posturas al caminar o al permanecer largas horas sentados, y las recomendaciones que

reciben en la mayoría de los casos son, el consumo de antiinflamatorios, analgésicos y los famosos paños de agua tibia por tanto se hace necesario investigar nuevas terapias que ayuden al control y al tratamiento de tales enfermedades, sin llegar a ser críticos y decir que las demás metodologías no presenten buenos resultados.

Sabemos pues bien, que la fisioterapia orienta sus acciones al mantenimiento y potencialización del movimiento corporal humano, así como a la prevención y recuperación de sus alteraciones, y a la habilitación y rehabilitación integral de las personas de manera integral, la técnica WAMEN se convierte entonces, en un elemento fundamental para garantizar un óptimo estado de salud para personas que sufran de patologías osteomusculares de la columna vertebral, principalmente lumbalgias mecánicas, para las cuales los protocolos existentes de rehabilitación se fundamentan y emplean de la misma manera, y lo que no sabemos es que tenemos un mundo lleno de posibilidades, y que no es necesario cegarnos y casarnos con las mismas metodologías, es importante ser ingeniosos y creativos a la hora de recuperar a un paciente.

Esta técnica sirve como apoyo incondicional para profesionales del área de la salud encargados de habilitar y rehabilitar este tipo de trastornos, inclusive se puede realizar como medio para potencializar y prevenir cualquier tipo de lesión a nivel lumbar, tanto en pacientes deportistas como sedentarios que se encuentren entre los 15 y 30 años de edad, obviamente los pacientes que ya vengán realizando algún tipo de modalidad deportiva se les podrá exigir mas intensamente la aplicación de la técnica sin temor de sufrir daño alguno.

Los beneficios se logran por medio de la aplicación de diversos ejercicios propios de la técnica Wa-Men con los que podremos incrementar la fuerza y la resistencia, mantener y aumentar los arcos de movimiento, y mejorar el equilibrio, la coordinación, y la movilidad necesarias para realizar normalmente y sin problemas las actividades básicas cotidianas de las personas. Así, de esta manera, se refuerza el acondicionamiento físico de las personas y se disminuye a la vez el riesgo que éstos presenten nuevamente lumbalgias mecánicas, lo cual es de gran importancia en una disciplina de alta exigencia como lo es el Kung Fu, modalidad propia de donde proviene esta técnica, y donde la habilidad y destreza son elementos esenciales en cada movimiento.

Esperamos pues, que esta técnica se convierta en un elemento esencial y clave en las rehabilitaciones lumbares y que a su vez se utilice para lograr un acondicionamiento optimo en nuestros pacientes, es fácil de modificar y aumentar su grado de intensidad y dificultad, para así no solo limitarnos a lo que esta escrito, sino darle la oportunidad a nuestra imaginación de crear ejercicios que nos sirvan diariamente en nuestro quehacer profesional.

Propuesta Metodologica

Para la presente investigación se tuvo en cuenta la propuesta metodológica de Tamayo y Tamayo, por tratarse de una propuesta oficial apoyada y aceptada por el Instituto Colombiano para el Fomento de la Educación Superior. (ICFES).

Corresponde a la clase cualitativa porque en el manejo de los datos se atiende más a la interpretación cualitativa del objeto de estudio que a la explicación causal del mismo. Además, porque en el manejo de los datos no prima el manejo estadístico de los mismos sino la comprensión del fenómeno, es decir el análisis se centra en el efecto que tiene el ejercicio sobre la recuperación del paciente. Entonces el dato estadístico solo es un indicativo que ayuda a la interpretación de los resultados.

Es de tipo descriptivo, ya que describe las características del objeto de estudio de acuerdo a las propiedades del mismo, es decir, describe las características y los efectos que se reciben en cada uno de los ejercicios propuestos al aplicar la técnica del Kungfú Clásico Wa Men.

Se maneja un diseño de tipo no experimental ya que en el trabajo se describen y proponen diferentes técnicas ya existentes en la cultura oriental, ya que esta demostrado que puede ser aplicado en pacientes con dolor lumbar para así mejorar sus actividades de la vida diaria y por ende su calidad de vida.

Para la recolección de datos también se utilizó una entrevista estructurada con preguntas abiertas y cerradas las cuales se les aplicó a 20 estudiantes seleccionados en la muestra con el fin de verificar los datos encontrados.

Los datos fueron tomados de las hojas de vida de la Academia CITOGIM, Medellín, Colombia. Estos datos se consideran confiables por ser propios y oficiales de la Academia.

También se utilizó el Internet para extraer información para diferentes puntos del trabajo en el marco teórico y en el marco legal.

Discusión

- De 100% de las personas correspondientes a la muestra, el 40% tenían edades entre los 20 – 25 años, el otro 40% tenían edades entre 15 – 20 años y el 20% restante tenían edades entre 25 – 30 años.
- El 100% de la muestra poseía dolor lumbar antes de iniciar el proceso terapéutico.
- Del 100% correspondiente a la muestra, el 40% de la muestra sufrían de dolor lumbar hace más de 3 meses, el 30% lo sufrían hace 3 meses y el otro 30% hace 30 días presentaban el dolor lumbar.
- Del 100% correspondientes a la muestra, al 25% de la muestra se les aumentaba el dolor con el trabajo, al 40% con posturas prolongadas, al 15% con el sobre esfuerzo y al 20% con el stress.

- Del 100% correspondientes a la muestra, el 57% no habían recibido fisioterapia alguna vez y al 43% de la muestra sí.
- De las veinte personas correspondientes a la muestra, a todos se les realizó fisioterapia con la técnica Wa-Men.
- Del 100% correspondiente a la muestra, el 85% de la muestra mejoraron satisfactoriamente su lumbalgia mecánica y solo el 15% de la muestra no mostraron mejoría.

Conclusiones

Con la aplicación de la técnica Wa Men en los 20 practicantes que poseían lumbalgia mecánica de la ACADEMIA CITOGYM, se obtuvieron buenos resultados, con claros y notorios beneficios, dentro de los cuales se destacan:

- El 85% de la muestra correspondiente a 17 personas de 20, se rehabilitó por completo de su lesión (lumbalgia mecánica).
- La técnica Wa Men, ofrece una gama de 11 ejercicios, los cuales se componen de diferentes movimientos para el trabajo completo de los músculos que se ven afectados en una lumbalgia mecánica con el único fin de ser ejercicios sencillos para los cuales los pacientes puedan acceder para su rehabilitación.
- A su vez, estos ejercicios, refuerzan la zona media del cuerpo entre los cuales se encuentran los músculos de la pared abdominal, recto anterior del abdomen, transversos del abdomen, oblicuos en la parte anterior en la parte posterior los músculos dorsal largo, extensores de tronco entre otros, también se le da gran importancia a los músculos flexores y extensores de cadera, aumentando el grado de fuerza muscular y resistencia a la fatiga para las determinadas actividades de su vida diaria, ya sea laboral, deportiva, social o recreativa.
- Mejora la elasticidad y flexibilidad en columna lumbar, miembros inferiores y superiores a nivel de las estructuras de estabilidad dinámica y estática de las partes corporales anteriormente mencionadas.
- Produce un efecto relajante y distensionante debido a los efectos del estiramiento y movimientos pasivos en las personas que la practican.
- Por estos beneficios se podría concluir que es adecuado el implementar este nuevo grupo de ejercicios enfocados al manejo de lumbalgias mecánicas, o como alternativa de tratamiento que se complemente con otros procesos y técnicas en manejos de patologías lumbares donde sus ejercicios no estén contraindicados y se busquen obtener los beneficios que ésta nos ofrece.

Recomendaciones

- Esta técnica es apta para pacientes de corta y media edad, no se recomienda la aplicación en personas adultas mayores, por la complejidad de algunos movimientos, y mucho menos si poseen alguna patología de base como diabetes, hipertensión arterial, obesidad, entre otras.
- Para llevarla a cabo, se debe realizar en una superficie cómoda y blanda, protegiéndose de no golpearse contra el suelo o sufrir roces bruscos en el mismo.
- Es necesario tener la ropa adecuada para su ejecución, no efectuarla de pantalón o blue jeans, ya que podría ocasionar problemas secundarios.
- Es importante tener en cuenta la secuencia lógica de los ejercicios, y no sobrepasarse en las cargas o modificaciones que se quieran realizar.

Referencias Bibliograficas

CASTELL, Roberto. Diccionario Enciclopédico Norma Castell. Barcelona: 1346,1196 p.

DANIELS Lucille, WORTHINGHAM Catherine. Pruebas funcionales musculares. Quinta Edición. Editorial Interamericana McGraw-Hill,15 p.

ICONTEC. Tesis y trabajos de grado. Bogota, DC Colombia. 2002. 110 p.

Libro Academia Cltogim Gong Fu. Antiguas Técnicas terapéuticas

LIBRO DE MEDICINA CHINA Huang Di Neijin , vida del emperador

TANAYO Y TAMAYO, Mario. Serie aprender a investigar. Icfes. Bogota. 1995

WATARU, Ohashi. Diagnósis Oriental, Como leer el cuerpo humano, Editorial Colina. 1998. 17-24 p.

www.ascofi.org.co/media/leg528.pdf

www.saludalia.com/Saludalia/web_saludalia/cirugia/doc/rehabilitacion/doc/lumbalgia_mecanica.htm

www.portaltercera.com.ar/sections.php?op=viewarticle&artid=9

www.elglobal.net/farmaatencion/FAlumbalgiasSept2003.pdf

www.scielo.org.pe/pdf/rspmi/v17n2/a04v17n2.pdf

www.monografias.com/trabajos5/sisper/sisper2.shtml

http://html.rincondelvago.com/columna-vertebral_8.html