

# ARTICULO

## EFFECTIVIDAD DE LA TÉCNICA DE REEDUCACIÓN POSTURAL GLOBAL EN ACTORES DEL TEATRO: PEQUEÑO TEATRO DE MEDELLÍN CON LUMBALGIAS CRÓNICAS

### EFFECTIVENESS OF TECHNICAL GLOBAL POSTURAL REEDUCATION THEATER ACTORS IN: LITTLE THEATRE OF MEDELLIN WITH CHRONIC LOW BACK PAIN

**Autoras**

**MERLY LÓPEZ CARO**

**SOL MARÍA MÁRQUEZ LÓPEZ**

**GERALDINE MUÑOZ VELÁSQUEZ**

#### **RESUMEN**

La Reeducción Postural Global (RPG), es un método de tratamiento de las afecciones del aparato locomotor, creado por el fisioterapeuta biomecánico francés Philippe E. Souchard a principios de 1980, quien propone una serie de posturas activas, progresivas y correctivas para tratar integralmente diferentes patologías osteomusculares.

Esta técnica, busca reestablecer la elasticidad necesaria de los músculos tónicos, permitiendo una alineación corporal adecuada, lo que a su vez mejora la sintomatología asociada a problemas de desbalance muscular. Su fundamentación parte de los principios de individualidad, causalidad y globalidad, lo que garantiza que la aplicación del método, no solo tenga una finalidad curativa sino además preventiva.

**PALABRAS CLAVES:** Reeducción Postural Global (RPG), Músculos tónicos, Lumbalgia crónica, Postura, Elasticidad muscular, Dolor.

## ABSTRACT

Global Postural Re-education (RPG) is a method of treating disorders of the musculoskeletal system, created by the French physiotherapist Philippe biomechanical E. Souhard in early 1980 that proposes a series of active, progressive and corrective postures to treat integrally different musculoskeletal diseases.

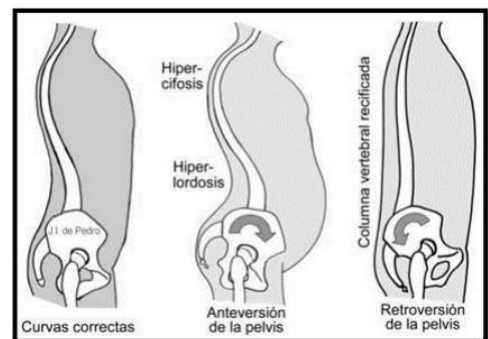
This technique seeks to reestablish the necessary elasticity of muscles tonics, allowing proper body alignment, which in turn improves the symptoms associated with muscle imbalance problems. His foundation of the principles of individuality, causality and global, ensuring that the application of the method, not only healing but also have a preventive purpose.

**Keywords:** Global Postural Reeducation (RPG), tonic muscles, chronic back pain, posture, muscle elasticity, pain.

## INTRODUCCIÓN

Los actores del Teatro: Pequeño Teatro de Medellín están sometidos a una demanda física constante para el desempeño óptimo de su carrera, bien sea en creación de personajes o en la capacitación continua que exige éste oficio. Algunos actores manifiestan dolor constante en la zona lumbar, lo cual puede clasificarse como lumbalgia crónica, que es un dolor que se manifiesta en la zona lumbar por más de tres meses, debido a distintas afecciones músculo esqueléticas, éste dolor puede ser, en algunos casos incapacitante.

Gráfico 7.- Alteraciones posturales



Actualmente existen diversas técnicas que se emplean para el

# ARTICULO

tratamiento de la lumbalgia, una de ellas es la Reeducción Postural Global (RPG), este método propone una serie de posturas correctivas para realizar el tratamiento global, y describe que los músculos tónicos afectados en este caso en una lumbalgia no sufren de atrofia, sino que se fatigan debido a su constante actividad, y como resultado presentan hipertono, rigidez y acortamiento.<sup>1</sup>

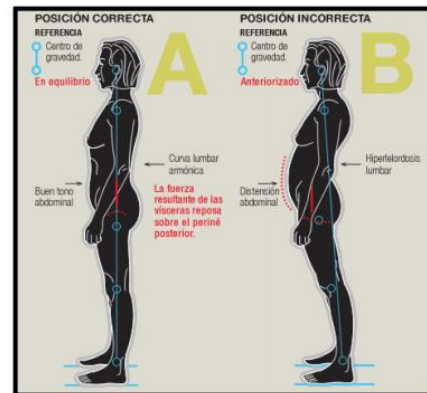
El presente artículo pretende a groso modo, reconocer los principios fundamentales de la Reeducción Postural Global, como alternativa terapéutica para el tratamiento de lumbalgia crónica, y analizar la eficacia del método en los actores del Pequeño Teatro de Medellín que sufren esta patología. Teniendo en cuenta la frecuencia con que las personas padecen de lumbalgia a nivel mundial, es importante ahondar en ésta problemática, para buscar alternativas que ayuden a disminuir el

impacto que tiene ésta patología en la sociedad.

## MARCO METODOLOGICO

En la realización de éste estudio se efectuó una descripción acerca de las características patológicas de la lumbalgia y su clasificación, los fundamentos del método RPG como alternativa terapéutica, su aplicación y las posturas utilizadas en el tratamiento.

Gráfico 8.- Postura corporal



Se hizo una revisión bibliográfica de los principios fundamentales del método RPG, luego se aplicaron tales principios a los actores del Pequeño Teatro de Medellín que padecían lumbalgia crónica; se realizaron posicionamientos, manipulaciones y correcciones, después de haber

<sup>1</sup> SOUCHARD, Philippe. RPG Principios de la Reeducción Postural Global. Badalona: Editorial Paidotribo. 2005, 83p.

## ARTICULO

realizado una evaluación osteomuscular inicial, identificando las alteraciones relacionadas con ésta patología.

Para la recolección de la información, se utilizaron referencias bibliográficas, bases de datos, artículos indexados, tesis de grados y por medio de la observación directa y una rigurosa evaluación de los actores del Pequeño Teatro de Medellín que padecen lumbalgia crónica, se obtuvo la información correspondiente para evaluar la efectividad del método.

### RESULTADOS

Después de haber realizado una revisión bibliográfica de la Reeducción Postural Global, y haber estudiado a profundidad sus planteamientos, se logró reconocer cada uno de los principios entre los cuales vale la pena resaltar *la individualidad*, la cual se refiere a que el mismo problema tiene un origen distinto en cada paciente y por tanto el tratamiento tendrá que ser distinto;

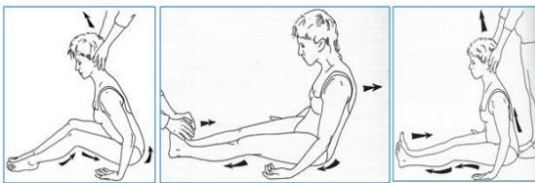
*la causalidad*, que busca la causa del problema para tratarlo y de este modo conseguir al mismo tiempo que se trata el problema, prevenir futuras recidivas, y por último *la globalidad*, planteando que en el tratamiento se deben usar posturas globales que irán aumentando cada vez más la tensión del sistema musculofascial de todo el cuerpo, llevando a la aparición de puntos dolorosos que se trataron específicamente. Por tanto, la globalidad no significa que se trata todo el cuerpo, sino que se usa todo el cuerpo para tratar un problema.<sup>2</sup>



<sup>2</sup> MORERA, Jaime. Tratamiento del raquis cervical con el método de reeducación postural global (RPG). Centro de Salud de la Bañeza. León. Fisioterapia 2001;23(3):135-143.

## ARTICULO

Como parte fundamental del trabajo se continuó con la valoración de los actores del Pequeño Teatro de Medellín, que padecen lumbalgia crónica; este proceso arrojó una muestra de tres personas que cumplían con los requisitos planteados para la realización de la implementación de método. Después de esto, se realizó el examen físico a cada uno de los participantes donde se evaluaron los siguientes parámetros: dolor, postura, retracciones, fuerza abdominal, medidas reales y aparentes, incapacidad funcional de las actividades básicas cotidianas (ABC) y de las actividades de la vida diaria (AVD).



Después de haber realizado la evaluación inicial, se procedió a implementar el método RPG utilizando posturas de acuerdo a la particularidad de cada paciente, teniendo en cuenta el estado físico de cada una y los antecedentes que

influyen en la aparición de la lumbalgia como lo son: la escoliosis funcional, la hiperlordosis lumbar, traumatismos a nivel lumbar, asimetrías en miembros inferiores, alteraciones de la postura, pie plano, desbalances musculares, entre otros.

Luego de la aplicación de la técnica, se procedió a realizar un examen físico final con los mismos parámetros de la evaluación inicial, que permitió comparar los resultados obtenidos en cada una, y valorar los cambios experimentados por los participantes. Los parámetros en los que se evidenciaron cambios significativos fueron: el dolor, pues en la evaluación inicial, las participantes lo calificaron en un rango muy alto (7/10, 8/10 y 9/10 en la Escala Análoga del Dolor (EAD)), después de la aplicación de la técnica fue evidente la disminución en la calificación del dolor (0/10, 4/10 y 5/10 en la EAD); en la postura, se evidenció una mejor alineación de los hemicuerpo después de haber aplicado la técnica, reduciendo visiblemente la asimetría existente en

## ARTICULO

hombros, espaldas iliacas anterosuperiores, la alineación tanto del ombligo como de la columna vertebral, reduciendo la escoliosis y la hiperlordosis lumbar; finalmente con respecto a las retracciones musculares, aunque en la evaluación inicial, la flexibilidad de los espinales bajos estaba conservada, en la evaluación final se evidenció un aumento de la flexibilidad de esta musculatura, posterior a la aplicación de la técnica de la

Reeducación Postural Global.



Es necesario aclarar que en los parámetros de fuerza muscular, medidas reales y aparentes, los resultados no tuvieron cambios significativos en relación a su evaluación inicial. Referente a las

ABC y AVD, al disminuir el dolor y mejorar la postura, la participante que en la evaluación inicial refirió una limitación de la actividad y restricción de la participación, en la evaluación final expresó no tener ningún tipo de limitación o restricción.

### CONCLUSIONES

Se concluye que la técnica de Reeducación Postural Global, es efectiva en el tratamiento de lumbalgia crónica, disminuyendo el dolor de manera significativa en las personas en las que se realiza la implementación del método.

Se evidencia que la técnica de Reeducación Postural Global, mejora la alineación de los segmentos corporales, brindando una mejor postura y disminuyendo la sintomatología de la lumbalgia crónica.

### RECOMENDACIONES

Después de haber realizado el rastreo bibliográfico que existe de la técnica, es evidente que el sustento

## ARTICULO

científico experimental es muy limitado, por lo cual se recomienda que se hagan más investigaciones aplicadas a las diferentes patologías para las que la técnica está indicada.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALDO, Atilio, et al. PRINCIPIOS DE ANATOMÍA HUMANA APARATO LOCOMOTOR. Pontificia Universidad Católica de Valparaíso Facultad de Ciencias – Instituto de Biología Laboratorio de Antropología Física y Anatomía Humana [http://evirtual.lasalle.edu.co/info\\_basica/nuevos/guia/GuiaClaseNo.3.pdf](http://evirtual.lasalle.edu.co/info_basica/nuevos/guia/GuiaClaseNo.3.pdf)

CAILLIET, Rene. LUMBALGIA. México: Editorial El Manual Moderno, S.A de C.V. 202p.

CARBAYO, José, et al. Lumbalgia. Revista Clínica de medicina de familia. Fam vol.5 no.2 Albacete jun.2012.

COVARRUBIAS, Alfredo. Lumbalgia: Un problema de salud pública. Clínica del dolor. Revista Mexicana de

Anestesiología. Vol. 33. Supl. 1, Abril-Junio 2010, pp S 106-S109. Distrito Federal, México.

Facultad de Medicina Universidad de Murcia. Fisioterapia 2005;27(5):255-65.

GOMEZ, Antonia, et al. Lumbalgia crónica y discapacidad laboral. Departamento de Fisioterapia.

GOMEZ, A. Revisión. Lumbalgia crónica y discapacidad laboral. Fisioterapia 2005; 27(5):255-65. Consultado el día 10 de Noviembre de 2015.

HISLOP, Helen, et al. PRUEBAS FUNCIONALES MUSCULARES. Madrid: Editorial MARBAN. Sexta Edición (2002). P 34.

HOCHSCHULER, Stephen, et al. Rehabilitación de la Columna Vertebral: Ciencia y Práctica. Madrid: Diorki, Servicios Integrales de Edición General Moscardó (1995). 764p.

<http://www.pequenoteatro.com/web/nosotros/resena-historica>. Consultado el 15 de octubre de 2015.



## ARTICULO

INSAUSTI, Joaquín. Lumbalgia inespecífica: en busca del origen del dolor. ELSEVIER DOYMA: Clínica del Dolor, Hospital Severo Ochoa, Leganés, Madrid, España. Reumatol Clin. 2009;5(S2):19–26.

Ley 528 de 1999 Disponible en [http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-105013\\_archivo\\_pdf](http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-105013_archivo_pdf).

LIEBENSON, Craig. Manual de Rehabilitación de la columna vertebral. Barcelona: Editorial Paidotribo, Primera Edición, 2003, 521p.

LUCHA, María, et al. APROXIMACIÓN A UN MÉTODO POSTURAL: LA REEDUCACIÓN POSTURAL GLOBAL. RPG. Terapia Manual Venezolana. Volumen 1. N° 4. Octubre 2000.

MORERA, Jaime. Tratamiento del raquis cervical con el método de reeducación postural global (RPG). Centro de Salud de la Bañeza. León. Fisioterapia 2001;23(3):135-143.

PALACÍN, Montserrat. La Reeducación Postural Global (RPG)

de Philippe Souchard: puntos de ruptura con la Fisioterapia clásica. NATURA MEDICA TRI X n.2 45 Invierno 1997.

RIVAS, Rafael, eta al. Manejo del síndrome doloroso lumbar. Rev Cubana Med Gen Integr [online]. 2010, vol.26, n.1.

SOUCHARD, Philippe. Reeducción postural global. El método de la RPG. Barcelona: Elsevier. 2012. 186p.

SOUCHARD, Philippe. RPG Principios de la Reeducción Postural Global. Badalona: Editorial Paidotribo. 2005, 83p.

URIBE, Rafael. Dolor lumbar: una aproximación general basada en la evidencia. Univ. Méd. Bogotá (Colombia), 49 (4): 509-520, octubre-diciembre de 2008.