

EFFECTIVIDAD DE LAS TÉCNICAS DE ALEXANDER Y SHCROTH APLICADOS AL GRUPO DE ALABANZA DE LA IGLESIA PRESBITERIANA CUMBERLAND EL REBAÑO DEL MUNICIPIO DE CALDAS CON EDADES ENTRE LOS 20 Y 40 AÑOS DE EDAD QUE PRESENTAN ESCOLIOSIS DORSOLUMBAR DERECHA, DURANTE EL SEGUNDO SEMESTRE DE 2011.

EFFECTIVENESS OF ALEXANDER AND TECHNIQUES APPLIED TO GROUP SHCROTH PRAISE OF THE CUMBERLAND PRESBYTERIAN CHURCH THE FLOCK OF THE MUNICIPALITY OF CALDAS AGED BETWEEN 20 AND 40 YEARS OF AGE WHITETHORN A COLUMBAR SCOLIOSIS RIGHT DURING THE SECOND HALF OF 2011.

MAURICIO PELAEZ RIVERA

LEIDY MARCELA QUIRAMA TAMAYO

CRISTINA MARCELA VARGAS RODRÍGUEZ

PALABRAS CLAVES

Cóncavo, convexo, curvaturas, patologías, agujero intervertebral, raquis, anillo fibroso, disco intervertebral, arco de movilidad, Palancas de 1, 2 y 3 Género y columna vertebral.

KEYWORDS

Concave, convex, curved, pathologies, intervertebral foramen, spine, annulus

fibrosus, intervertebral disc, range of motion, levers 1, 2 and 3 Gender and spine.

Signos de la escoliosis



ADAM

RESUMEN

La definición más conocida en la literatura y las diferentes organizaciones de salud sobre la escoliosis es, la deformidad de la columna de carácter tridimensional, por el cual las vértebras se inclinan sobre el plano frontal, girando sobre el plano axial (con las apófisis espinosas hacia la concavidad), y situando el plano sagital justo en la posteroflexión, provocando de esta manera un aplanamiento de la cifosis dorsal.

La columna vertebral es un órgano de gran complejidad compuesta por huesos, articulaciones, ligamentos, músculos, la medula espinal y raíces nerviosas, que posee importantes relaciones e interacciones prácticamente con todos los órganos y sistemas del organismo.

La forma por la cual se define una escoliosis es por su convexidad. Cuando se presenta una escoliosis dorsal derecha o lumbar izquierda, se

puede observar una convexidad dorsal hacia la derecha.



Cuando la escoliosis no tiene una intervención fisioterapéutica o médica puede obstruir el paso de los nervios con las diferentes deformidades, movimiento y crecimientos de los pulmones, provocando una reducción en los alveolos y perjudicando de cierta manera la ventilación pulmonar. “La hipercapnia y la hipoxemia crónica en estas pacientes puede condicionar la inducción de una vasoconstricción pulmonar, llevando

a una hipertrofia ventricular derecha, lo que resulta en un aumento de la resistencia vascular pulmonar con hipertensión pulmonar, y en casos severos en insuficiencia cardíaca derecha (Cor pulmonare).”

Los problemas de columna que aquejan a las personas del grupo de alabanza de la iglesia presbiteriana Cumberland El Rebaño en la actualidad son innumerables puesto que casi nadie le presta atención a la higiene postural que se requiere para evitar trastornos como la escoliosis, en la mayoría de estas personas se presenta esta patología por malos hábitos posturales, poco tratamiento y posturas por largos periodos de tiempo.



Las causas más comunes que desencadenan esta patología tan

mencionada en estas personas son las malas posturas, posturas antálgicas por patologías de base, espasmos musculares, desniveles pélvicos y sedentarismo.

Cada una de estas causas nos permite identificar la importancia de realizar este trabajo aplicativo en personas que cumplen con estas características y de esta manera ser muy precisos a la hora de elegir la población que presenta esta patología tan marcada y las técnicas a utilizar para mejorar la calidad de vida de estas personas objeto de estudio del proyecto.

Por lo tanto se pretende por medio de 14 capítulos determinar la efectividad de la aplicación de las técnicas de Alexander y Schroth al grupo de adultos de alabanza de la Iglesia Presbiteriana Cumberland El Rebaño del Municipio de Caldas con edades entre los 20 y 40 años de edad para el manejo fisioterapéutico de la escoliosis dorso-lumbar

derecha, durante el segundo semestre de 2011.

ABSTRACT

The definition known in the literature and the various health organizations on the scoliosis, the deformity of the spine in three-dimensional character, in which the vertebrae are inclined on the frontal plane, turning on the axial plane (with the spinous processes to concavity), and placing the right on the sagittal plane posteroflexión, thus causing a flattening of the dorsal kyphosis.

The spine is a complex organ composed of bones, joints, ligaments, muscles, spinal cord and nerve roots, which has important relationships and interactions with virtually all organs and body systems.

The manner in which scoliosis is defined by its convexity. When a right dorsal or lumbar scoliosis left, you can see a dorsal convexity to the right.

When scoliosis is not physiotherapy or medical intervention may block the passage of nerves with different deformities, movement and growth of the lungs, causing a reduction in the alveoli and hurting in some way the pulmonary ventilation. "The chronic hypoxemia and hypercapnia in these patients may influence the induction of pulmonary vasoconstriction, leading to right ventricular hypertrophy, resulting in increased pulmonary vascular resistance, pulmonary hypertension, and in severe cases right heart failure (Cor lung). "

Spine problems that afflict people in the worship team of the Cumberland Presbyterian Church The Herd today are innumerable since almost no one pays attention to the postural hygiene required to avoid conditions such as scoliosis, in most these people develop this disease by poor postural habits, little treatment and postures for long periods of time.

The most common causes that trigger this condition as mentioned in these people are poor posture, analgic postures for underlying pathologies, muscle twitches, uneven pelvic and physical inactivity.



Each of these causes allows us to identify the importance of making this application work for people that meet these characteristics and thus be very precise in choosing the population with this disease so marked and techniques used to improve quality of

life of these people under study for the project.

Therefore it is intended by way of 14 chapters to determine the effectiveness of applying techniques Schroth Alexander and adult group praise of the Cumberland Presbyterian Church's flock Caldas municipality aged between 20 and 40 years old physiotherapy management of back-lumbar scoliosis, right, during the second half of 2011.

INTRODUCCIÓN

El cuerpo humano es una estructura de gran complejidad, compuesto por segmentos, órganos, sistemas, entre otros, los cuales permiten que el hombre pueda ser integral y realizar un sin número de actividades que le facilitan en el quehacer de actividades básicas cotidianas, pero debido a las diferentes cargas laborales, situaciones, entre otras, va adoptando posturas que dañan o van deteriorando la fisiología de esta estructura, siendo la columna una de

las más afectadas, ya que esta es el eje central de nuestro cuerpo y desde allí se distribuye la fuerza y otros factores que facilitan o favorecen a que se produzca mayor deformidad.

Por esto orientamos nuestra preferencia e interés por ampliar el conocimiento acerca de la escoliosis y así mismo enfocar la aplicabilidad de las técnicas Alexander y Schroth como métodos de rehabilitación en los integrantes del grupo de alabanza de la Iglesia Presbiteriana Cumberland, los cuales tienen como lesión común la escoliosis dorso lumbar derecha, que es generada por las malas posturas que adoptan al realizar sus actividades laborales, de la vida diaria y en el tiempo que ensayan y tienen presentaciones musicales.

Al evaluar la población objeto de estudio, descubrimos que la escoliosis prevalecía en la mayoría de los integrantes, los cuales manifestaron presentar dolor y

molestias localizadas en la zona media y baja de espalda, así mismo al evaluar la postura corroboramos los signos específicos de dicha patología, como hombro ascendido, cresta iliaca ascendida, escapula alada, entre otros. Por tal razón las técnicas que utilizamos que son Alexander y Schroth, son enfocadas en mejorar la postura, adquiriendo la conciencia de una buena higiene postural, para de esta forma corregir y evitar que las curvaturas de la columna aumenten, además que a través de un plan de ejercicios específicos de la técnica de Schroth, se puedan fortalecer los músculos de la zona Core y de la columna como tal, específicamente de la zona convexa de desviación, y así mismo se puedan elongar los músculos retraídos de la zona cóncava de la curvatura anómala.

La intención de este trabajo es demostrar como los ejercicios que proponen estas técnicas favorecen las condiciones de salud y físicas de los integrantes del grupo musical,

logrando que se disminuyan de manera progresiva los síntomas, específicamente el dolor y debilidad muscular, así mismo fortalecer y estirar los músculos implicados en la escoliosis para disminuir la curvatura.

Es allí donde encaminamos el estudio y aplicación de estos temas, los cuales son favorecedores de una correcta funcionalidad y adaptación del cuerpo humano, ya que con estas se logra que las personas tengan autocontrol y el equilibrio que debe existir a nivel muscular para lograr estabilidad de la columna, y una correcta higiene postural.

METODOLOGIA



TIPO DE ESTUDIO

Este trabajo es descriptivo-analítico ya que está basado en la observación

de la patología y la comunicación de las técnicas que se van a realizar para corregir la escoliosis, además se pretende identificar las causas que produjeron la escoliosis dorso-lumbar derecha y también se pretende reducir los síntomas más marcados y evitar los efectos secundarios que puede ocasionar aplicando las técnicas de Alexander y Katharine Schroth.

El método es inductivo ya que parte de casos particulares donde se muestra la evolución de la escoliosis en una población específica para luego ir a los conocimientos generales mostrando la anatomía en estado normal y patológico para luego a través de la observación corregir posturas inadecuadas que se presentan, fortalecer la musculatura débil y estirar la musculatura retraída.

Con este método podremos identificar el grado de la escoliosis presente y de esta manera aplicar de forma adecuada las técnicas de Alexander y Katharine Schroth para la correcta

corrección de estas curvaturas presentes en la escoliosis dorso-lumbar.

Esta investigación posee un enfoque mixto, ya que tiene aspectos que describen la patología y la sintomatología que se presenta, además se observa la postura, la deformidad y la curvatura propia de la escoliosis dorso-lumbar derecha y con esta evidencia se focaliza el tratamiento y se logra mayor efectividad, el foco principal de la fisioterapia es la observación para identificar la patología de base y realizar el plan de tratamiento adecuado para cada persona; también es cuantitativa ya que se realizan mediciones, descripciones y estadísticas sobre lo observado y los resultados obtenidos luego de aplicar las técnicas de Alexander y Katharine Schroth, teniendo claro que la efectividad de estas dos técnicas se logra partiendo de una adecuada evaluación, correctos contactos manuales y comandos verbales.

El diseño es experimental, ya que se realizan manipulaciones de las variables, además en este proyecto se va a determinar la efectividad de las técnicas de Alexander y Katharine Schroth aplicados a pacientes del grupo de alabanza de la Iglesia Presbiteriana Cumberland El Rebaño, del Municipio de Caldas. Por lo tanto es indispensable un diseño experimental para de esta manera mostrar en los resultados el mejoramiento de la calidad de vida de estas personas aumentando su funcionalidad para que puedan realizar las actividades de la vida diaria y las actividades básicas cotidianas sin ninguna dependencia causada por la presencia de escoliosis.

Se toma una población de nueve personas de las cuales se aplican las técnicas de Alexander y Katharine Schroth únicamente a 6 personas que presentaron las características y el interés necesario para realizar este proyecto, estos usuarios presentan

escoliosis dorso- lumbar derecha y pertenecen al grupo de alabanza de la Iglesia Presbiteriana Cumberland El Rebaño, del Municipio de Caldas, en el segundo semestre de 2011.

RESULTADOS

EL 100% de la población que realizó los ejercicios aceptó favorablemente la aplicación de las técnicas utilizadas manifestando agrado y agradecimiento por ayudarles a mejorar su funcionalidad y corregir sus inadecuadas posturas.



Solo es 17% de la población objeto de estudio no mejoraron los síntomas en su totalidad, mientras que el 83 % obtuvo buenos resultados en la disminución del dolor dorso-lumbar manifestando ausencia del dolor en

esta zona y refiriendo mejoría en su calidad de vida.

El 100 % de la población coincide en decir que las técnicas y los ejercicios aplicados mejoraron su acondicionamiento físico y la realización de las actividades que a diario realizan

El 100% de la población tuvo gran aceptación y acoplamiento con la realización de las técnicas de Alexander y Schroth y manifestaron querer seguir adaptandolas en su vida diaria, como tratamiento para su lesión y prevención para futuras lesiones que se pueden presentar por desacondicionamiento físico.

Las expectativas de la población suman un 100%, lo que indica que la aplicación de las técnicas fueron realizadas con éxito y se logró el propósito del trabajo el cual era lograr la efectividad de las técnicas de Alexander y Schroth a pacientes con escoliosis dorso-lumbar derecha.

Todos los usuarios mejoraron su postura, a través de la aplicación de las técnicas de Alexander y Schroth y la conciencia de una correcta higiene postural que estas exigen, esto se sustenta con el 100% de las respuestas positivas.

El 83% estuvo conforme con los resultados de las técnicas, solo el 17% correspondiente a una sola persona no estuvo de acuerdo por que el dolor no mejoro pero igual todos manifiestan estar mas conscientes con respecto a la automatización de la buena postura.

CONCLUSIONES

Al momento de la realización del trabajo, la población objeto de estudio tubo buena acogida con la aplicación de las diferentes técnicas, a pesar de la falta de conocimiento y la aplicabilidad de estas.

Durante la aplicación de la técnica los integrantes del grupo de alabanza, obtuvieron resultados

positivos ya que se concientizaron de adoptar una buena postura al momento de realizar las diferentes actividades.

Una de las dificultades que tuvimos al realizar el trabajo, fue el espacio para aplicar los ejercicios y la disponibilidad de tiempo por parte de los usuarios, por eso dentro de los 9 integrantes del grupo que presentaron la escoliosis, solo 6 pudieron asistir.

Durante las semanas que se realizaron los ejercicios, los usuarios manifestaron presentar disminución de los síntomas, específicamente el dolor disminuyo notablemente.

Las técnicas Alexander y Schroth tienen buena fundamentación teórica y práctica y tienen buena efectividad en el momento de la aplicarlas como proceso de rehabilitación de las diferentes desviaciones de la columna que pueden aparecer por las malas posturas obtenidas a través del

tiempo.



A pesar de que las técnicas son tan efectivas, en el momento de buscar documentación bibliográfica, fue muy poco lo que se pudo obtener y rescatar, ya que muchos artículos no tenían información confiable.

Este trabajo fue aplicado a una población pequeña, con trabajos de carga laboral alta y mediana, en los cuales se obtuvo buenos resultados, así mismo se nos permite que sea el abre bocas de un proyecto más amplio, el cual pueda ser aplicada a una población más grande.

La escoliosis es una patología que está presente en la mayoría de las personas, debido a la mala higiene

postural que se tiene, por lo tanto estas técnicas son de gran ayuda para todo fisioterapeuta que quiera innovar dentro de los planes de tratamiento convencionales para columna.

RECOMENDACIONES

- De acuerdo a lo visto durante las sesiones realizadas a los integrantes del grupo musical que participan en las alabanzas de la Iglesia Presbiteriana Cumberland en caldas, por lo tanto se quieren dejar algunas recomendaciones:
- Sería bueno que el grupo se tomara un tiempo durante sus sesiones de ensayo trabajar flexibilidad muscular para así evitar posibles dolencias que puedan aparecer en un futuro.
- Recomendar al grupo evitar movimientos repetitivos que puedan generar malas posturas

que favorezcan a generar de nuevo desviaciones patológicas.

- A los integrantes del grupo que tomen conciencia en su postura corporal al momento de tocar los instrumentos puesto que es uno de los factores que hacen aparecer las curvaturas patológicas.
- Se recomienda que estas personas realicen los ejercicios en sus casas o en sus tiempos libres como proceso de plan casero intentando volver esta clase de ejercicios algo cotidiano.
- Los integrantes del grupo musical, deberían compartir sus conocimientos adquiridos con las diferentes personas que asisten a la iglesia para fomentar buenas posturas en las diferentes actividades cotidianas.
- Hacer saber que el dolor no debe estar presente en el momento de hacer los ejercicios y que si este

persiste consultar al médico., además hacer saber que no hay límite de tiempo para hacer los ejercicios siempre y cuando no haya alguna molestia.

BIBLIOGRAFÍA

PEREZ-Cabeller, patología del aparato locomotor en ciencias de la salud, capítulo 20, primera edición [consulta 21 octubre 2011]

ALCOCER Alberto, Ejercicio físico en salas de acondicionamiento muscular. Bases científico-medidas para una práctica segura y saludable, capítulo 16, primera edición 2008 [consulta 21 octubre 2011]



BRENNAN, Richard El manual de la técnica de Alexander, capítulo 1,

primera edición 1996 [consulta 20 octubre 2011]

CRAZE, Richard La técnica de Alexander, capítulo 2 primera edición [consulta 20 octubre 2011].

CAILLET René. Anatomía funcional Biomecánica: Primera Edición. Editorial Marban, 2006. P 306. ISBN 978-84-7101-493-1.

FRANSOO, Patrick. Examen clínico del paciente con lumbalgia, Compendio práctico de reeducación, Primera edición. Editorial Paidotribo. 2003. p. 224. ISBN: 8480196882.

GALLEGO, T Bases teóricas y fundamentos de la fisioterapia, capítulo 3, primera edición 2007 [consulta 21 octubre 2011]

JURADO BUENO, Antonio., et al. Manual de pruebas diagnósticas, Traumatología y ortopedia. Primera edición. Barcelona: Editorial Paidotribo, 2002. p. 280. ISBN 84-8019-593-2.

KAPANDJI .A.I. Fisiología articular, Tronco y raquis, Quinta edición. Tomo 3. París: Editorial médica Panamericana. Maloine, 1998. p.105. ISBN 84-7903-374-6.

LAWRENCE Matt. The complete guide to Core Stability. Segunda Edición. Editorial A&C Black. 2007. p. 208. ISBN: 978-0713683479.

MOORE, Keith L., DALLEY II, Arthur F. Anatomía con orientación clínica. Quinta edición. México D.F.: Editorial médica Panamericana, 2007.p.1205. ISBN: 978-968-7988-89-4.

NORDIN, Margareta. Biomecánica Básica del Sistema Musculoesquelético. New York: Tercera edición. P.266-277.

WEBGRAFÍA

Angulo de Cobb. Citado el 21 de octubre de 2011. Tomado de www.upload.wikimedia.org/7/74/escoliosis_cobb.jpg

Deberes del fisioterapeuta, citado el 24 de septiembre de 2011. Tomado de:

http://www.mineducacion.gov.co/1621/articulos-105013_archivo_pdf.pdf

Escoliosis de la columna vertebral. Citado el 26 de septiembre de 2011.

Tomado de www.intramed.net/2010/imagenes/escoliosis.jpg

Espíritu de Dios. Citado el 18 de octubre de 2011. Tomado de: <http://www.cumberland.org/gao/spanish/confesio.htm>

Historia Iglesia Presbiteriana. Citado el 18 de octubre de 2011. Tomado de: <http://edupresbiteriana.blogspot.com/2009/01/la-iglesia-presbiteriana-cuna-historia.html>

Ley 100 / 93, citado el 24 de septiembre de 2011. Tomado de <http://www.colombia.com/actualidad/imagenes/2008/leyes/ley100.pdf>

La ley 23 de 1982. Citado el 24 de septiembre de 2011. Tomado de

<http://www.cerlalc.org/documentos/colo23.htm>

