

DISEÑO Y FUNDAMENTACION DE LA TÉCNICA MEJISANAP

DESIGN OF THE TECHNICAL AND FUNDAMENTACION MEJISANAP

DIANA MELIZA JIMENEZ SANCHEZ

ANNY ASTRID PALACIOS*

ABSTRACT

Artículo de investigación.

La técnica MEJISANAP, es un nuevo enfoque entre las ya pocas existentes, para el tratamiento de la hiperCIFOSIS la cual es un tipo de acentuación patológica de la curva anatómica normal de la columna vertebral a nivel dorsal, cóncava hacia atrás en vista lateral y que es muy común en población como los estudiantes, amas de casa o personas que pasan mucho tiempo sentado. Que en la mayoría de los casos puede ser causado por adoptar posturas incorrectas durante las labores cotidianas.

Los ejercicios planteados en esta nueva técnica están encaminados a estirar y fortalecer los músculos que soportan las vértebras de la zona cervical, dorsal y a movilizar las vértebras. Además se pretende lograr la prevención, corrección temprana y automatización de la higiene postural, para reducir los índices de prevalencia

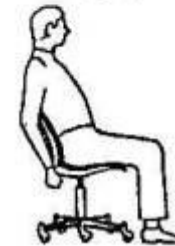
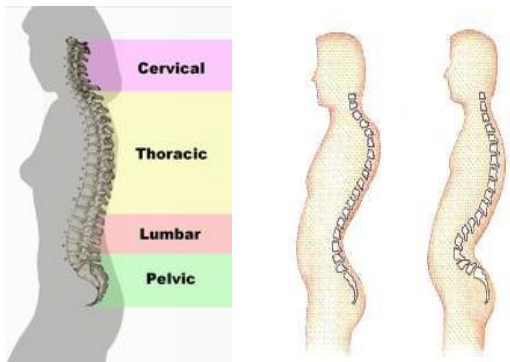
entre la población. Todo lo anterior esta planteado bajo bases debidamente fundamentadas en la neurología, fisiología y biomecánica de la columna vertebral.

Article research.

The technique MEJISANAP, is a new approach among the few already existing for the treatment of hypercifosis which is a kind of pathological accentuation of the normal anatomical curve of the spinal cord level, concave back in side view and that is very common in people as students, housewives or people who spend a lot of time sitting. That, in most cases can be caused by incorrect positions taken during the work day.

The exercises raised in this new technique are designed to stretch and strengthen the muscles that support the vertebrae of the cervical area, and mobilize the dorsal vertebrae. It also aims to achieve the prevention, early correction and automation postural

hygiene to reduce rates prevailed among the population. All of the above raised under this foundation properly substantiated in neurology, physiology and biomechanics of the spine.



Palabras claves: Hipercifosis, MEJISANAP, Justificación (Justification), Columna vertebral, ejercicios (exercises), estiramientos (Stretching).

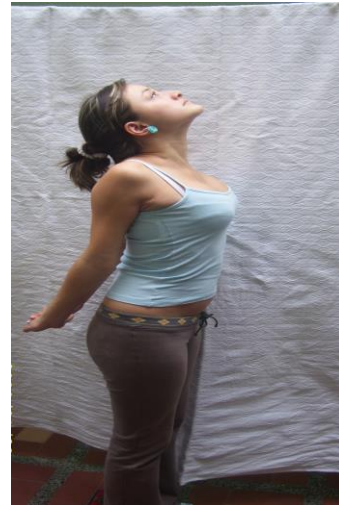
INTRODUCCIÓN

Las patologías de la columna vertebral como la hipercifosis son trastornos que inciden en el bienestar y correcto desempeño de todo individuo, que para cuando se presentan los síntomas ya se está consolidando el mal que aqueja al individuo. En el que los malos hábitos son en gran parte la causa de las molestias.

La incapacidad funcional, el compromiso adyacente y el dolor que se puede presentar y la factibilidad de reducir los anteriores promoviendo un mayor bienestar es entonces el foco de este estudio que nos permite preguntarnos acerca de ¿Cuál es la importancia de diseñar y fundamentar teóricamente una técnica de intervención fisioterapéutica para el tratamiento de la hipercifosis?

Para lo anterior nos vimos en la tarea de realizar un análisis de fundamentación biomecánica, neurológica y fisiológica tanto de la columna, los ejercicios que incluyen la técnica y todo el proceso a nivel cerebral que suceden durante la aplicación de esta. Para finalmente identificar la importancia de MEJISANAP en el quehacer profesional.

La práctica de MEJISANAP pretende ofrecer nuevas maneras de tratar la hipercifosis mediante ejercicios dirigidos y secuenciales. Por tanto los alcances que pretende esta nueva destreza es la corrección, detención y tratamiento de la hipercifosis, además se pretende lograr con la buena aplicación que el paciente logre automatizar las más adecuadas posturas que se logran con la concientización y realización de la serie de ejercicios. Por último se puede decir que pretende ser tomado en cuenta por profesionales a fines para su observación, estudio y aplicación.



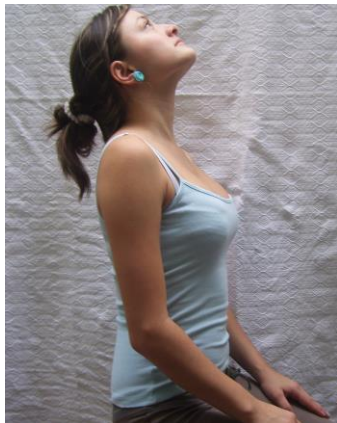
2

PROPUESTA METODOLOGICA

La propuesta metodológica parte de la realidad de ampliar las maneras de tratamiento para dicha patología, por medio de una permanente búsqueda que se enmarca en:

- Investigación acerca de otros modelos de tratamiento que contribuyeran a la conformación de la presente técnica.
- Analizar el funcionamiento de la estructura bajo parámetros neurológicos, biomecánicos y fisiológicos.
- Plantear los componentes de la técnica, bajo parámetros concebidos por las autoras.
- Plantear cualitativamente los alcances y la importancia de la técnica.

Todo lo anterior enmarcado bajo un estudio descriptivo permitiendo la deducción y conformación del método



1

¹ Ejercicio Mejisanap

² Ejercicio Mejisanap

de tratamiento, enfocado en parámetros netamente cualitativos de tipo no experimenta.

CONCLUSIONES

De la investigación se pudo concluir que la hipercifosis no se caracteriza solo por presentarse en la columna dorsal, si no que ésta implica algunos segmentos de la zona cervical que no son comúnmente asociados a esta patología.

El método de la técnica MEJISANAP incluye una serie de recopilaciones teóricas y de práctica que permiten fundamentar y validar mucho más la presente.

MEJISANAP se compone de una serie de nueve ejercicios; de los cuales tres se pueden observar en el presente artículo, discriminados por etapas, además de los estiramientos previos que se deben realizar para la posterior realización de los ejercicios como tal.

La importancia de aplicación de la técnica es pertinente, ya que como fisioterapeutas, se debe procurar tener diversos métodos de tratamiento, que permitan la observación crítica profesional y aplicación de esta.



RECOMENDACIONES

Para cumplir con los alcances propuestos se plantea que es necesaria la aplicación de esta por un periodo mayor a un mes y tres veces por semana. Además la técnica debe tener un enfoque individual y personalizado y no tipificar entre pacientes. Se debe tener disposición física y mental. Cumplir a cabalidad con cada etapa sin omitir alguna o pasar entre ellas sin cumplir con cada objetivo. El seguimiento por parte del fisioterapeuta debe ser eficaz para poder encausar bien el tratamiento y lograr lo que se pretende.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS

[http://www.lacoctelera.com/reflexologi
aparati/post/2008/02/15/problemas-
espalda-varios-hipercifosis-
hiperlordosis-](http://www.lacoctelera.com/reflexologi-
aparati/post/2008/02/15/problemas-
espalda-varios-hipercifosis-
hiperlordosis-)

³ Ejercicio Mejisanap

<http://html.rincondelvago.com/bases-anatomicas-y-fisiologicas-del-movimiento.html>

<http://www.fejidif.org/Herramientas/cd/herramientas%20de%20trabajo/Discapacidades/columna%20vertebral/HIPERCIFOSIS.pdf>

Acevedo, Camilo. Guía: ejercicios terapéuticos I. Medellín. FUMC, 1996

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/2/20/Spinal_column_curvature.png/150px-Spinal_column_curvature.png

<http://www.monografias.com/trabajos11/osteop/Image706.jpg>

HOPPENFELD Stanley. Exploración física de la columna vertebral y las extremidades.

EVANS, Mark. Vida y salud estiramientos. Editorial Parramon.

Moore. Keith L. Anatomía con orientación clínica. Quinta Edición, editorial medica Panamericana.

<http://scielo.sld.cu/scielo.php>

* Estudiantes IX semestre Fisioterapia.
Diplomado en rehabilitación de la columna y pelvis. FUMC