



# Terapia a mano

Desarrollada en Francia hace más de 30 años, la técnica conocida como reeducación postural global (RPG) puede ayudar a mejorar la calidad de vida de quienes sufren alguna patología que afecta al sistema muscular articular o ligamentario.

**L**a paciente parece relajada, pero en realidad está haciendo un esfuerzo. Es que está siendo sometida a la terapia denominada RPG, que consiste en el estiramiento de la musculatura responsable del dolor que la llevó a consultar. No es nueva, pero esta técnica recién se está difundiendo en el país.

La reeducación postural global (RPG) es una terapia "100% manual", progresiva y activa, desarrollada por el fisioterapeuta francés Philippe Souchard. Fue concebida después de 15 años de estudio de fisiolo-

gía, patología y biomecánica del sistema neuromusculoesquelético, explica Giancarlo Pederzani, licenciado en Kinesiología y Fisioterapia, con un posgrado de especialización en la técnica de referencia.

En el cuerpo tenemos músculos que pueden realizar dos funciones, pero que habitualmente cumplen solo una de ellas. Algunos están especializados en contracciones dinámicas, para movimientos, y otros en contracciones estáticas, según el kinesiólogo.

Esos músculos necesitan, por naturaleza, ser estirados, a diferencia de los músculos del brazo, que son más dinámicos y que muchas veces son sometidos a proce-

sos de fortalecimiento. De todas formas, cuando los músculos del brazo sufren algún trastorno, también deben ser elongados nuevamente.

Todos tenemos la musculatura estática y su tendencia es acortarse, más aún si uno practica deportes o baile.

## EN LA CLÍNICA

El método RPG es específico para cada paciente. "Incluso con un mismo paciente, volvemos a reevaluar cada sesión para reorientarla. Hacemos una evaluación global del cuerpo para ver cuáles son las cadenas musculares que están más acortadas", señala Pederzani.

El tratamiento comienza con una evaluación exhaustiva de los segmentos del cuerpo para detectar las conexiones entre la zona en conflicto y el resto del organismo del paciente. Usualmente cuando existe una alteración postural, se genera un desequilibrio de fuerzas en las articulaciones, lo que causa dolor y desgaste articular prematuro (artrosis precoz), sin dejar de mencionar el cambio que genera en el aspecto de las personas.

El profesional examina los músculos y determina cuáles son los que están generando esa mala posición y, consecuentemente, el dolor. "Usamos la espinografía, que es una radiografía de toda la columna, pero la evaluación es básicamente manual. Yo voy revisando segmento por segmento la columna y voy haciendo un dibujo, anotando lo que voy encontrando. Y la radiografía es para comprobar lo que estoy viendo", especifica el profesional.

Las radiografías deben ser hechas bajo los criterios de la RPG porque, como explica el especialista, las que realizan los radiólogos pueden ser eficaces, por ejemplo,

## Cómo contactar:

**Facebook:** RPG - Pederzani.  
**Teléfono:** (0971) 489-300.

"En RPG se trabaja con músculos esqueléticos, los comunes, que generan el movimiento, cuya patología es la retracción. Después de la retracción comienzo con una compresión articular. Se trabaja mucho con las cadenas respiratorias, porque el pulmón es una parte importante del motor. A medida que trabaja el pulmón, el tórax, eso influye en toda la musculatura", señala.

De acuerdo con cada situación, Pederzani elige una o dos posturas, las que generan más tensión a una persona. Y en esas posturas vuelve a aflojar un poquito para tener la estructura en su lugar y ahí va estirando, pero manteniendo todo en su sitio. Lo que hace el terapeuta es buscar la posición que más dolor le genera para enfocar el trabajo en ese lugar.

o cinco sesiones —a veces 10—, el dolor pasa, o llegamos a un 80% menos, que para una persona que ya no puede acostarse ni levantarse está bien", asegura.

Una sesión de una hora cuesta G. 120.000, pero a diferencia de otras técnicas que cuestan la mitad por turno de terapia, no se hace todos los días, sino como máximo una vez a la semana. Y en casos extremos y solo al principio del tratamiento, dos veces cada siete días.

## INDICADO

Entre las dolencias que pueden ser tratadas con la RPG, las más comunes son los problemas lumbares, como el lumbago, también conocido con el nombre coloquial de dolor de cintura. En estos casos, la persona puede estar padeciendo una rectificación lumbar (una disminución de la curva normal) o un aumento de la curva de la columna.

Otra patología muy común en RPG es el hombro congelado o problema del manguito rotador, por cuya causa las personas no pueden levantar el brazo o lo hacen a

en casos de fracturas, pero la técnica de Souchard requiere de posiciones corporales diferentes para el examen radiológico.

"Una vez que tengo un diagnóstico empiezo el tratamiento, voy estirando los músculos, de a poquito, porque debe ser progresivo. Pero en una sesión posterior debo volver a evaluar, ya que puede ser que el músculo principal pierda protagonismo, pero hay otros que en ese día son los que están acentuando la patología", afirma.

Con la RPG, lo que hace el terapeuta es combatir los acortamientos musculares, pero a diferencia de las técnicas tradicionales, el experto en este método respeta todas las articulaciones. Pederzani advierte, por ejemplo, que no se puede estirar la región lumbar del paciente sacrificando su región dorsal o su región cervical.

"Debo tener todo en posición para no causar lesiones. No me sirve de nada mejorar una zona y empeorar otra. Por eso colocamos todas las articulaciones lo más cerca posible de la perfección, por así decirlo, y progresivamente vamos trabajando para la patología de base que tenga el paciente", detalla.

## DISTINTO

La diferencia de la RPG con respecto al método tradicional es que este ataca los síntomas y aquella se enfoca en la causa. Según el especialista, los aparatos, los masajes y los analgésicos se encargan del dolor en sí mismo y lo que hacen es tratar de que este pase y que baje la inflamación.

"Pero no cambia la base del problema; si tenés un dolor en la cintura y tenés una rectificación lumbar, te pongo aparatos y pasa el dolor. Pero en 15 días, en un mes o en dos, vas a estar con dolores nuevamente, y no se puede vivir con aparatos ni analgésicos toda la vida", resalta el profesional.

El tratamiento es dinámico y normalmente dura una hora. Las sesiones son personales y privadas, se empieza con una a la semana y después de cierto tiempo se realiza cada 15 días, luego una vez al mes y, finalmente, solo cuando el paciente siente molestias, que por lo general ocurre al año. Luego el dolor ya retrocede más fácilmente.

Generalmente, los pacientes optan por la RPG después de haber probado otros tratamientos. "Tengo muy buenos resultados con gente que ya hizo de todo. Con cuatro

30 ó 60°. "La fisioterapia tradicional dice que hay que fortalecer, pero eso es peor porque los músculos están acortados. Lo que necesito es flexibilizar respetando el resto", recalca Pederzani.

Dolencias también habituales son la escoliosis, una desviación lateral de la columna; lumbalgia cervical, dolor de cuello, dolor de cintura, dolor de espalda en general; síndrome del túnel carpiano —que es el dolor en la muñeca que sufren los que trabajan con computadoras—; epicondilitis, o codo de tenista, padecimientos que no ceden sin estiramientos adecuados.

La técnica no tiene contraindicaciones, porque se adapta a la condición de cada paciente y puede ser aplicada a partir de los cinco años de edad. Pederzani afirma que para la RPG no hay casos irrecuperables, y si bien no siempre se puede llegar al 100% de recuperación, la calidad de vida del paciente mejora. Cuando las demás terapias no son efectivas, la RPG puede ser una opción. Y es todo a mano. **VI**

**Texto:** Carlos Darío Torres  
**Foto:** Natalia Ferreira Barbosa.