

EL REEQUILIBRIO POSTURAL CON K-STRETCH® EN EL EMBARAZO Y POST-PARTO

El embarazo es un periodo de muchos cambios. Hay cambios hormonales, circulatorios y musculoesqueléticos. Teniendo en cuenta que solo hay 9 meses para ganar entre 12 y 15 kg de media, que el útero puede multiplicar su tamaño hasta por 1000 y que se pasará de albergar una pequeña célula microscópica a dar a luz a un bebé de unos 3 kg de peso de media, no es extraño que la mujer sufra alteraciones físicas, químicas y emocionales.

El aumento tan brusco del tamaño del vientre hace que cambie por completo el eje de gravedad y como consecuencia los músculos deben trabajar más para mantener la postura bípeda. A nivel físico podemos ver cambios como aumento de la curva lumbar, aumento de la curva dorsal, enroscamiento de los hombros hacia delante, cambios en el apoyo del pie en el suelo derivados de la extra rotación de caderas que experimenta la mamá para adaptar su marcha al aumento del vientre. Todos estos cambios adaptativos hacen que aparezcan contracturas, agarrotamientos, sensación de sobrecarga, fatiga y dolor muscular. Además hay que contar con la dificultad añadida del retorno venoso, ocasionando muchas veces hinchazón de pies y manos, varices...Algo se podrá hacer entonces para prevenir y aliviar estos síntomas...

El trabajo con la K-Stretch® permite a la mamá mantener su flexibilidad, prevenir cambios bruscos en su morfología corporal derivados de acortamientos musculares, eliminar y prevenir dolores musculoesqueléticos, mejorar el retorno venoso y la circulación linfática y conseguir relajación mediante una correcta respiración.



Con la hamaca postural k-Stretch® se trabaja con la persona tumbada boca arriba y se busca abrir o cerrar el ángulo coxofemoral con el fin de estirar las cadenas musculares. Esto es posible gracias a que ambos planos de la hamaca son móviles y se puede pasar desde una posición con ángulo totalmente abierto de 180 grados hasta llegar a ángulos coxofemorales inferiores a los 90 grados. Así que, por ejemplo, subiendo el lado del tronco conseguimos un trabajo más activo por parte de la musculatura de la espalda para mantener la posición erguida de autocrecimiento axial. El Estiramiento Global k-stretch® se caracteriza por una serie de ejercicios que pueden ser desde muy suaves hasta alcanzar intensidades más elevadas (por ejemplo para los deportistas), siempre progresivos, adaptados a cada persona y buscando el mantenimiento de la postura para conseguir ganar grados de amplitud articular y elongación

muscular. Estos ejercicios están acompañados siempre por una respiración de predominancia espiratoria, para ayudar a la musculatura inspiratoria a relajarse, y para darle protagonismo al diafragma, el verdadero motor de la respiración. También podemos actuar elevando el lado de las piernas, creando así un mayor estiramiento de la cadena posterior y enfocando el trabajo al tren inferior. En esta posición conseguimos mejorar el retorno venoso debido a la elevación de las piernas respecto al cuerpo, a la que se le suman los trabajos activos desde el pie y tobillo que ayudaran a la bomba natural de activación de la circulación.

Estos ejercicios pueden realizarse en sesiones individuales y en sesiones grupales



Es importante también saber que al igual que durante las 40 semanas de gestación hay muchos cambios en muy poco tiempo, el momento del parto y postparto marca un antes y un después. El cuerpo debe adaptarse de nuevo a la vida sin el bebé. El vientre se reduce, el útero debe contraerse, los órganos se recolocan y el baile de hormonas está alterado durante un tiempo. La mamá habitualmente se siente fatigada, torpe, agarrotada y con dolores musculares. Una vez pasada la cuarentena es totalmente recomendable el trabajo de estiramiento muscular en cadenas musculares y una vez eliminadas todas las precauciones que debíamos adoptar en el trabajo durante el embarazo, es el momento para recuperar la condición física, mejorar la flexibilidad, eliminar rigideces y devolver progresivamente la morfología normal del cuerpo.

Si bien quiero remarcar que ante una patología instaurada y persistente que vaya más allá de simple falta de flexibilidad o agilidad o de la común sensación de fatiga muscular en el embarazo, habría que consultar con un profesional sanitario y acudir a tratamientos paciente-terapeuta con personal cualificado, donde utilizando técnicas de fisioterapia convencional, osteopáticas o de reeducación postural global conseguirán curar la patología.

Sara Cossio Peón. Fisioterapeuta formada con RPG y cadenas musculares. Monitora de Pilates y K-Stretch®.