



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE TERAPIA FISICA

ARTICULO CIENTIFICO

**APLICACIÓN DEL MÉTODO DE REEDUCACION POSTURAL GLOBAL PARA
LA CORRECCIÓN DE RECTIFICACION LUMBAR EN ADULTOS MAYORES**

AUTORAS:

Paola Alexandra Acosta Díaz

Evelyn Fernanda Benavides Quintana

DIRECTORA:

FT. María José Caranqui

Ibarra 2014

Aplicación del método de Reeducción Postural Global para la corrección de rectificación lumbar en adultos mayores

Paola A. Acosta Díaz, Evelyn F. Benavides Quintana.

Universidad Técnica del Norte

Resumen

El presente trabajo investigativo consistió en la aplicación del Método de Reeducción Postural Global para la corrección de rectificación lumbar en pacientes adultos mayores, con la finalidad de contribuir al envejecimiento de calidad a través de una correcta postura y así mismo comprobar la eficacia que este método puede brindar a la comunidad. En este estudio la recopilación de datos se realizó mediante instrumentos y técnicas adecuadas como: encuestas, entrevistas, charlas y evaluaciones pre y post tratamiento. Los resultados generales fueron alentadores ya que se disminuyó en 5 puntos el dolor severo, 40 puntos el dolor moderado y se incrementó el número de pacientes con dolor leve en 45 puntos; en cuanto a la corrección de rectificación lumbar a través del método de Reeducción Postural Global se verificó que el 65% de los pacientes si logró dicha corrección, mientras que el 35% de los pacientes restantes no lo hizo, de esta manera se pudo concluir que el método de Reeducción Postural Global es una alternativa de tratamiento fisioterapéutico en las diferentes patologías que puede presentar el paciente y así contribuir en la mejoría de su salud.

Palabras clave: columna vertebral, postura, región lumbar, envejecimiento, dolor.

Introducción

El tema de estudio se lo realizó a fin de dar a conocer a la comunidad y a los profesionales de la salud la existencia de métodos nuevos para el tratamiento de varias patologías que pueden brindar buenos resultados y uno de ellos es el método de Reeducción Postural Global, el cual está enfocado en la corrección de alteraciones posturales como la rectificación lumbar. La rectificación lumbar es un tipo de alteración de la columna vertebral que provoca la disminución o pérdida total de la curvatura normal de la zona lumbar, a causa de malos hábitos posturales o afectaciones musculares a nivel lumbar.

Esta investigación nació al palpar la necesidad que tiene el adulto mayor por llevar un mejor estilo de vida con un envejecimiento satisfactorio que pese a las dificultades propias de la edad, puedan ser independientes.

La rehabilitación física va evolucionando, y trae consigo nuevas técnicas y tratamientos que podrían ser de mucha utilidad para este grupo vulnerable, pero que desafortunadamente pocos la aplican al atribuir que todos los malestares son a causa de la edad.

El método de Reeducción Postural Global (RPG) se encarga de la evaluación, diagnóstico y tratamiento de patologías que afectan al sistema musculoesquelético, implementando nuevas estrategias terapéuticas; este es un método innovador ya que parte del protocolo terapéutico consiste en mantener un cuidado especial con la respiración y el rango normal de la amplitud de movimiento; lo cual es útil para el adulto mayor porque al trabajar en la corrección de la rectificación lumbar, se educa al paciente y beneficia en su salud integral.

El trabajo en beneficio del adulto mayor, tuvo la finalidad de lograr un envejecimiento satisfactorio e incentivar a la calidad de vida de cada uno de ellos.

La eficacia del programa de ejercicios de RPG en adultos mayores con rectificación lumbar dependerá de la utilización adecuada del mismo, se iniciará con estiramientos suaves, progresivos y activos, en cada sesión se realizará la postura más adecuada para el paciente dependiendo de la constitución corporal y de la adaptación a ella.

Materiales y métodos

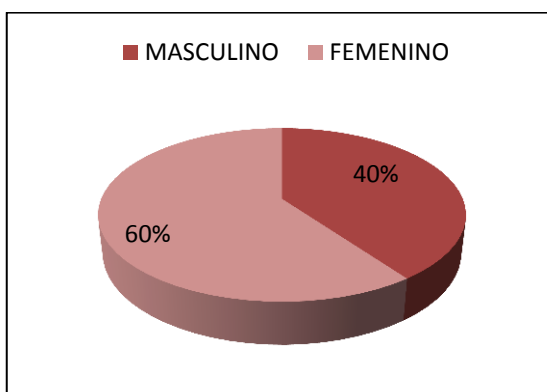
Se lo enmarcó en el tipo de investigación cuantitativa descriptiva con Evaluación Pre y Post tratamiento sin grupo control y al mismo tiempo se trabajó con un diseño de investigación no experimental, lo cual permitió utilizar una investigación participativa y de observación directa que contribuyó a la verificación de la eficacia de la aplicación del método en la corrección de la rectificación lumbar de los 40 adultos mayores que estuvieron inmersos en este proyecto investigativo.

Resultados

Tabla 1. Distribución según el género.

Género	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	16	40
Femenino	24	60
TOTAL	40	100

Gráfico 1.- Género



Fuente: Encuestas CIDAM

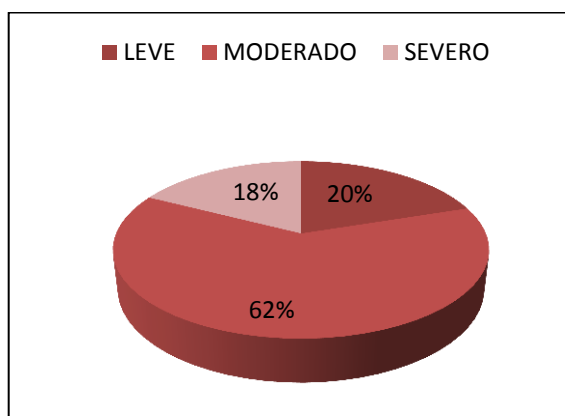
Autoras: Acosta P. Benavides E.

El gráfico determina que el 40% de pacientes en investigación fueron de género masculino, mientras que, el 60% restante fueron de género femenino.

Tabla 2.- Distribución según la escala de dolor pre tratamiento.

Escala de dolor	Frecuencia	Porcentaje
Leve	8	20%
Moderado	25	62%
Severo	7	18%
TOTAL	40	100%

Gráfico 2.- Escala de dolor



Fuente: Encuestas CIDAM

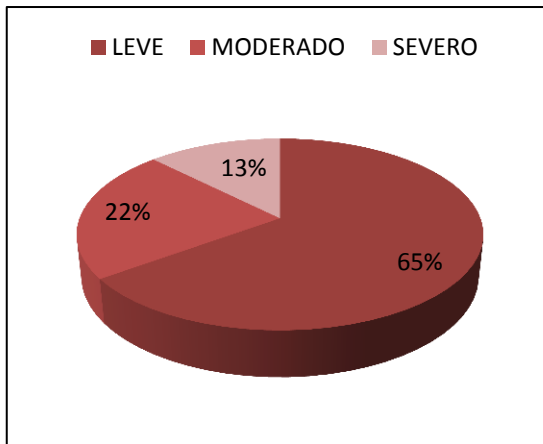
Autoras: Acosta P. Benavides E.

En el grupo estudiado se analizó que según la escala de dolor, el 62% presentaba un dolor moderado, el 20% un dolor leve y el 18% un dolor severo.

Tabla 3.- Distribución según la escala de dolor post- tratamiento.

Escala de dolor	Frecuencia	Porcentaje
Leve	26	65%
Moderado	9	22%
Severo	5	13%
TOTAL	40	100%

Gráfico 3.- Escala de dolor post-tratamiento



Fuente: Encuestas CIDAM

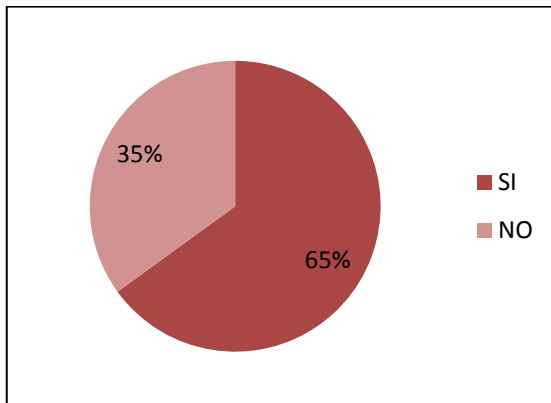
Autoras: Acosta P. Benavides E.

En el grupo estudiado se verificó que según la escala de dolor, el 13% presentaba un dolor severo, el 22% un dolor moderado y la mayoría de ellos con un 65% decía presentar dolor leve.

Tabla 4.- Distribución de resultados en cuanto a corrección de rectificación lumbar.

Resultados	Frecuencia	Porcentaje
SI	26	65%
NO	14	35%
TOTAL	40	100%

Gráfico 4.- Resultados



Fuente: Encuestas CIDAM

Autoras: Acosta P. Benavides E.

Se determinó que el 65% del grupo de estudio de adultos mayores si obtuvo corrección de rectificación lumbar, mientras que el 35% restante no corrigió su postura.

Discusión

En la investigación que se realizó se obtuvo como resultado que en cuanto a género el 60% de los pacientes corresponde al género femenino y el 40% al género masculino, lo cual da un indicio que las mujeres están más propensas a problemas de tipo postural, por el mismo hecho que muchas de las pacientes tienen a cargo labores de gran esfuerzo. Esto tiene completa referencia a lo que estudios realizados a nivel mundial indican, en lo que respecta a la rectificación lumbar, hombres y mujeres se ven afectados, en una proporción 1:2 respectivamente. (Selby P. G.), y de esta forma la prevalencia anual se coloca entre el 15% y el 45% siendo mayor en mujeres de más de 60 años. (M. Rull Bartomeu R. M.)

Según la encuesta pre-tratamiento realizada al grupo de adultos mayores en estudio, se pudo determinar que el 62% de ellos padecían de un dolor lumbar moderado, el 20% dolor lumbar leve y el 18% restante dolor lumbar severo. Estos pacientes reciben rehabilitación física en el centro integral del adulto mayor, en el cual se encargan de aliviar el dolor de todo tipo para que de una u otra manera ya puedan realizar actividades de vida diaria. El principal interés

de esta investigación fue reducir el dolor en un mayor porcentaje y corregir postura corporal para evitar otro tipo de patologías.

Los resultados de la encuesta post-tratamiento aplicada al grupo de adultos mayores en estudio informa que el 13% de ellos padece de un dolor severo en la zona lumbar, el 22% de un dolor moderado y el 65% dolor leve. Según Phillipe Souchard éste método “trabaja con la respiración del paciente a través de movimientos y estiramientos que sean soportables”; lo que hace trabajar a la mayoría de los músculos del cuerpo de una forma agradable; en este proceso investigativo se fueron disminuyendo contracturas musculares y fortaleciendo zonas corporales débiles, ya que por la edad que ellos tienen van dejando de realizar ciertas actividades y adquiriendo posturas viciosas.

Una vez realizados los estudios respectivos y la aplicación del método RPG en los adultos mayores se concluye que al 65% si resultó efectiva la aplicación del método en la corrección de la rectificación lumbar; al 35% restante del grupo de estudio no resultó efectiva la aplicación del mismo; la literatura de Phillipe Souchard dice que el método es aplicable a cualquier edad, sin embargo un limitante principal en el momento de la aplicación fue este el primer factor que no nos permitió ejecutarla con facilidad, pues la agilidad y predisposición no es la misma que la de un adulto joven.

Conclusiones

- El grupo de mayor afectación de rectificación lumbar fue el de mujeres, debido a su desempeño laboral, especialmente en lo que registra a quehaceres domésticos, los cuales comprenden actividades como levantar sobrecargas o a permanecer en posturas inadecuadas.
- En lo que respecta a la ocupación, los quehaceres domésticos alcanzan un porcentaje mayor que los otros ámbitos, por lo que la alteración postural también es elevada.

- En los adultos mayores predomina la aparición de alteraciones posturales por el mismo hecho de que su cuerpo sufre un sin número de modificaciones tanto fisiológicas como morfológicas.
- Una de las patologías que afecta a gran parte de adultos mayores es la rectificación lumbar, provocando en ellos una pérdida o disminución de su curvatura lumbar normal en la columna vertebral.
- La aplicación del método RPG tuvo buenos resultados, se logró incrementar el porcentaje de pacientes con dolor leve y llegar a disminuir el porcentaje con dolor severo además la mayoría de pacientes logró corregir la rectificación lumbar.

Referencias bibliográficas

- Bienfait M. 1995. La reeducación postural por medio de las terapias manuales. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- Souchard P. (2005). RPG. Principios de la reeducación postural global. Ed. Paidotribo.
- Romero B; Da Silva M; Fernández R.(1998). Salud laboral y Fisioterapia preventiva en el dolor de espalda Artículos. Ed. Panamericana.
- Marín Pérez E, et al. (1994). La atención a los ancianos. Washington, DC: Ed. Ética.
- Maigne R. (2001). Manipulaciones columna vertebral y extremidades. Madrid: ED. NORMA.
- Selby, P. y Griffiths, A. (1986). Guía para un envejecimiento satisfactorio. Inglaterra: Ed. Parthenon Publishing, 1ª edición.
- Kapandji A.I.(2006). Fisiología articular. Tronco y Raquis. 6ª ed. Madrid. Editorial Médica Panamericana.
- Selby, P. Griffiths, A. Guía para un envejecimiento satisfactorio. Inglaterra. Parthenon

- Kaltenborn, Freddy M. Fisioterapia manual: Columna. 2000. Madrid. Mc. Graw-Hill
- Goya, Crescencio. Linfedema
- Adolfo (2013). Anatomía y fisiología de la espalda
- Souchard P. (2012). Reeducción Postural Global “El método de la RPG”. España: Ed. Elsevier.
- Bienfait M. (2005). La Reeducción Postural por medio de las terapias manuales. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- Souchard P. Reeducción Postural Global, método del campo cerrado. Ed. ITG- Bilbao.
- Souchard P. Reeducción Postural Global, monográfico Nº1. Ed. ITG- Bilbao.
- Liebenson C. (2002). Manual de rehabilitación de la Columna Vertebral. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- Reinhardt B. (2001). La escuela de la Espalda. Barcelona: Ed. Paidotribo
- Souchard P. (2004). Stretching Global Activo (II). Barcelona: Ed. Paidotribo.

- Souchard P. Auto-Gym, auto posturas de la RPG. Ed. Oasis.

- Souchard P. Auto posturas Respiratorias RPG. Ed. Mandala.

- Souchard P. La respiración. Ed. Le Pousoe.