

## PREVENIR LOS TRASTORNOS MÚSCULO-ESQUELÉTICOS POR EL MÉTODO FELDENKRAIS™

SUSANA RAMÓN BOFARULL

[contact@susanaramon.com](mailto:contact@susanaramon.com)

NUESTRAS ACCIONES SON EL RESULTADO DE UNA SERIE DE PATRONES DE MOVIMIENTO, ADQUIRIDOS Y AUTOMATIZADOS POR PROCESOS INTERNOS (AUTOAPRENDIZAJE) O INPUTS EXTERNOS (VINCULADOS A NUESTRO ENTORNO). A ESTOS PROCESOS AUTOMATIZADOS LES LLAMAMOS HÁBITOS. EN LA MAYORÍA DE LOS CASOS NOS PERMITEN ACTUAR CON COMODIDAD, SEGURIDAD Y FACILIDAD, ESTABLECIENDO RUTINAS COTIDIANAS NECESARIAS. EN EL PEOR DE LOS CASOS, ACTÚAN DE MANERA PERNICIOSA PUES DISTORSIONAN NUESTRA PERCEPCIÓN, PROVOCANDO TENSIÓN, DOLOR Y LESIONES.

DESDE LA PERSPECTIVA DE LA PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS MÚSCULO-ESQUELÉTICOS (TME), DICHSO HÁBITOS DISFUNCIONALES, SUMADOS A LAS EXIGENCIAS DEL ENTORNO PROFESIONAL (REPETICIÓN DEL GESTO, POSTURAS FORZADAS Y SOBRECARGA FÍSICA, POSICIONES SEDENTARIAS) INTERFIEREN EN LA GESTIÓN COTIDIANA DE LOS MOVIMIENTOS DEL TRABAJADOR, PERJUDICANDO SU ACCIÓN.

El Método Feldenkrais™, y su aplicación al mundo empresarial con la Educación Gestual Preventiva, aporta un mayor conocimiento del cuerpo en acción, así como una mayor conciencia del hábito adquirido. Favorece una mayor atención al proceso por el cual se ejecuta el movimiento, incrementando la vigilancia y la autogestión. Apunta hacia la eficiencia (el cómo ACTUAMOS) y la funcionalidad (la mejor manera de ACTUAR).

### LOS TRASTORNOS MÚSCULO-ESQUELÉTICOS (TME)

Los TME, son lesiones producidas por la propia actividad laboral o por el entorno en que se realiza. Afectan a músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, huesos y nervios de la espalda, cuello, hombros, codos, muñecas y manos. También pueden afectar a las rodillas o los pies, si el trabajo conlleva estar mucho tiempo arrodillado o si hay que operar con pedales.



Los principales factores de riesgo son:

- los movimientos repetitivos.
- las posturas fijas o forzadas.
- la fuerza física para manipular cargas animadas (una persona o animal) o inanimadas (un objeto).
- los entornos de trabajo: iluminación, ruido, vibraciones (martillazos), entornos fríos (industria alimentaria).
- la organización del trabajo.
- el estrés es otro de los factores de desarrollo de los TME.
- los factores individuales.

Los TME acarrear a menudo rigidez articular y torpeza, causando una pérdida de capacidad física y generando un desgaste profesional prematuro. También tienen consecuencias a nivel psíquico: pérdida de confianza, degradación de la imagen de sí mismo, aislamiento, falta de motivación... Para la empresa: un coste económico elevado, ausentismo y baja productividad.

### CÓMO CAMBIAR HÁBITOS POSTURALES A TRAVÉS DEL MÉTODO FELDENKRAIS™ Y SU CONTRIBUCIÓN A LA EDUCACIÓN GESTUAL PREVENTIVA

El Método Feldenkrais™ fue creado por el Doctor Moshe Feldenkrais, (1904-1983), Ingeniero y doctor en Física, colaboró en el laboratorio de física nuclear de Frederic Joliot-Curie (1900-1958) y se interesó por la neurofisiología y la neuropsicología. Profesor de judo, también fue en su época uno de los primeros cinturones negros en Francia y Europa. Para concebir su método, se basó en sus dos grandes talentos: como ingeniero, consideró al cuerpo como una realidad física, de peso y de masa en el espacio, un juego de fuerzas en el campo gravitacional para estar de pie y moverse. Su formación de judo, le llevó a inspirarse de la concepción oriental del movimiento, combinando eficacia y armonía utilizando la energía mínima.

Un programa de Educación Gestual Preventiva basado en el Método

Feldenkrais™, diseñado para la prevención, aporta los recursos para la mejora de la funcionalidad del movimiento y el desarrollo del potencial físico, permitiendo la recuperación de las lesiones. Esta metodología, desarrolla la conciencia del cuerpo en movimiento para adoptar mejores estrategias en la acción.

### RECURSOS DESARROLLADOS EN UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN GESTUAL PREVENTIVA.

#### ■ Reposo y recuperación, aliados de la vitalidad

Las capacidades físicas del trabajador, se ven solicitadas en exceso por algunos entornos de trabajo. Introducir periodos de reposo y de recuperación fuera y dentro del horario profesional le facilitará, no solo atenuar las tensiones corporales ligadas a las fuertes contracciones de la repetición del gesto, sino también recuperar y preservar su vitalidad.

#### ■ La toma de conciencia para el cambio de hábito

Para cambiar un hábito es necesario identificarlo y reemplazar la rutina o conducta inconsciente por un nuevo aprendizaje. Luego, reforzar la pauta aprendida para reemplazar la conocida. Incrementando la sensación y la propiocepción, se puede discernir el grado de eficacia de una conducta o acción y reconocer qué hacemos y cómo lo hacemos para cambiar hábitos.



## ■ Disminución de la tensión muscular

El estrés mecánico, asociado a los malos hábitos y a la excitabilidad nerviosa, provoca un desequilibrio muscular, favoreciendo tensiones y dolor. La ley de *Fechner-Weber* (relación entre la intensidad de un estímulo y la sensación producida), bajo la óptica de *Feldenkrais*, considera que "a menor fuerza utilizada, mayor sensibilidad y a mayor fuerza, menor sensibilidad". Aprender a reducir esfuerzo, permite afinar la sensación del movimiento y utilizar la fuerza proporcional para la acción.

## ■ Desarrollo de habilidades gestuales

La repetición tiende a convertir los gestos profesionales en rutinas. La comprensión de las leyes del movimiento y de su potencial, favorecerá la variación de gestos. Aprender a ejecutar una misma tarea de ma-

neras diferentes, o variarla, es una condición indispensable para evitar desgaste y lesión. Recuperar mecanismos naturales olvidados genera nuevas habilidades gestuales.

## ■ Hacer un mejor uso de uno mismo

En un cuerpo equilibrado, la fuerza del movimiento se transmite a través de las articulaciones, sin distorsiones. A ese estado de equilibrio, disponible para la acción le llamamos neutro. Los músculos pueden contraerse y cumplir su función de movimiento, sin sustituir la de los huesos. Las largas horas de pie o sentados, el cansancio de los gestos repetitivos, merman la neutralidad músculo-esquelética, facilitando la utilización de músculos a menudo innecesarios.

La participación global del cuerpo en la acción, es otro requisito indispensable para evitar compensaciones y desgaste. Mover brazos, codos,

muñecas y manos, sin una participación adecuada de la pelvis, columna o región torácica, debilitará las articulaciones e impedirá una gestión eficiente del gesto profesional.

## ■ Autogestión

Sin un mínimo conocimiento de cómo funciona el cuerpo, es difícil modificar hábitos y conseguir un movimiento útil y seguro. Sentir cómo uno se mueve, supone mayor vigilancia y es una de las habilidades del sistema nervioso, para autogestionarse y elegir movimientos más eficaces.

## ■ Precisión motora y sensorial para el control del movimiento

El desarrollo del movimiento tiene gran importancia en la mejora de la percepción de uno mismo. Entrenarse a constatar diferencias a nivel sensorial y motor permite adquirir un mayor control del movimiento: posición, esfuerzo, amplitud, ritmo y coordinación. Para modificar un patrón de acción, se necesita identificarlo. Sin una mínima atención de cómo actuamos, nos será difícil modificar un hábito.

## ■ Despertar la conciencia preventiva para la prevención de los TME

Despertar una cierta conciencia preventiva, es la finalidad de este programa de formación. Las secuencias de movimiento permiten un cambio de visión sobre las limitaciones o el dolor. Al favorecer una mayor apreciación de la sensación corporal, se convierten en un referente para un mayor cuidado de sí mismo y la mejora de la calidad de vida.





### ■ Reforzar la autoimagen

Los hábitos de movimiento tienen su dimensión psíquica, y su expresión difiere según los individuos. Para Feldenkrais, la autoimagen determina el cómo actuamos, expresándose a través de movimientos, sensaciones, emociones y pensamientos. Cuestionarse sobre la propia autoimagen y ajustarla a la realidad cotidiana personal y profesio-

sional, ayuda a evitar riesgos de padecer TME. ¿Cómo siento mi espalda, mis manos, mi cuerpo?, ¿cómo me ocupo de él?, ¿qué sensaciones tengo cuando trabajo?, ¿cómo hago lo que hago y cómo lo puedo mejorar? Todas estas preguntas favorecen la participación activa del trabajador en su proceso de aprendizaje y cuidado de sí mismo.

## CONCLUSIÓN

Los programas del Método Feldenkrais™ aplicados a la Educación Gestual Preventiva, pueden reducir los TME, desarrollando más conciencia de lo que se hace y de cómo se hace, para una mayor autogestión.

Las secuencias de movimiento se practican de forma fácil, en casa, antes, durante o después del trabajo. Dirigen la atención a las diferentes partes del cuerpo, a las sensaciones corporales, a la repartición del peso del cuerpo. Están diseñadas para preparar el gesto antes de efectuarlo y recuperar flexibilidad y movilidad, condiciones indispensables para evitar rigidez y lesión.

Ayudan a detectar cuándo se está forzando demasiado, qué movimientos son necesarios para aliviar la tensión y cuál es la mejor

organización física para la actividad que se está realizando. Ello repercute en la utilización del espacio de trabajo.

Aportan recursos para:

- aliviar y reducir el estrés físico, por un control más consciente y una mejor auto-organización (posición, fuerza, coordinación, apoyos),
- reequilibrar el sistema músculo-esquelético,
- recuperar del cansancio, recobrar la fuerza y la capacidad funcional, la pérdida de sensación y la propiocepción,
- responder de manera diferente a las sollicitaciones del entorno laboral.

Si consideramos la salud como la facultad de movilizar nuestros

recursos, podemos al desarrollar habilidades, reducir el dolor. Si desarrollamos nuestras competencias sobre la gestión de nuestros movimientos, podemos cambiar nuestros hábitos.

Como decía el Doctor M. Feldenkrais «un buen uso de sí mismo permite un buen ejercicio de sus facultades».

La contribución del Método Feldenkrais™ para el bienestar de los trabajadores, impacta, por un lado, en la reducción de los TME, y por otro, aumentando el potencial, la creatividad y la autonomía. Un nuevo enfoque responsable sobre el conocimiento del cuerpo, más allá del dolor, es un factor complementario que enriquece la prevención de los TME.