

¿Sabes realmente por qué nos duele la espalda?

Adaptación del artículo **Por qué nos duele la espalda** de Malén Cirerol y publicado en la revista *Mys*.

Por Toni Barber

Para comprender por qué el trabajo del hogar es fuente de tantos dolores de espalda, tenemos que comprender primero unas leyes básicas de física:

a) *Un cuerpo está en **equilibrio** cuando su centro de gravedad cae, en lo que se llama su **polígono de sustentación**. Así por ejemplo, si tenemos un cilindro de estrecho diámetro e intentamos ponerlo recto, cualquier movimiento sencillo o un soplo de aire pone en peligro su estabilidad, porque tiene mucho volumen en altura, con respecto a su estrecha base en la cual se sustenta. Sin embargo, si lo ponemos acostado, horizontalmente, observamos que ahora tiene mucha más equilibrio y que para moverlo hay que hacer más esfuerzo porque tiene más base de sustentación; su centro de gravedad está siempre en un amplio polígono de sustentación.*



*En un cuerpo humano **el centro de gravedad** está en el centro de la pelvis (coincide con el chakra Hara,) y, el polígono de sustentación está delimitado por un área cuyo diámetro queda definido por la posición de nuestros pies en el suelo. Es por eso que al abrir los pies sentimos que estamos más firmes, enraizados y sujetos al suelo. Y es por eso que en las artes marciales muchas posiciones requieren apertura de pies y flexión de rodilla, para bajar el centro de gravedad y ampliar el polígono de sustentación.*

Entonces, nuestro cuerpo está en una posición de equilibrio, cuando los diferentes miembros o masas están dispuestos de manera que el eje central equivaldría a una plomada que dejásemos caer desde la cabeza hasta en medio justo del polígono de sustentación. Ahora bien, como nuestro cuerpo no es rígido, para cada nuevo movimiento, y cada nueva postura, existe un eficiente sistema de información y adaptación que continuamente procura el equilibrio de nuevo; es la buena distribución de los volúmenes lo que nos mantiene el equilibrio, y no la fuerza con que apretamos aquí o allá...

El elemento importante para conseguir en cada momento el equilibrio, es la columna vertebral. Se trata en realidad de un eje flexible, con capacidad para movimientos de flexión y rotación. Para cumplir su función, debe estar libre y poder ser movida por músculos flexibles que le permitan adaptarse continuamente a cada nueva situación y no estar fijada por músculos agarrotados y acortados.

*Hace más de 50 años, Françoise Mézières empezó su pequeña revolución en el mundo de la fisioterapia afirmando y demostrando que la musculatura no funciona como siempre nos han contado. Que no pueden analizarse ni tratarse nuestros males analíticamente, (es decir, localmente). Introdujo el concepto de "**globalidad**", apoyándose en el **funcionamiento de los músculos en cadena**. Es decir: cualquier acción que se ejerce sobre algún segmento del cuerpo, debido a esta organización de los músculos en cadena, tiene repercusiones en todo su conjunto.*

Esta óptica nos permite ver cómo habitualmente se confunde esta ley del equilibrio con otra ley de física:

b) La ley del "par de fuerzas".

Según esta ley, otra manera de equilibrar un cuerpo, es oponer a una fuerza que le desequilibra, otra igual y opuesta. Por ejemplo, si llevo una maleta en una mano, me equilibrio, poniendo otra del mismo peso en el otro lado.

*La confusión entre estas dos leyes es la que lleva a la visión de que hemos de reforzar la musculatura de la espalda para contrarrestar las leyes de la gravedad (ley del par de fuerzas), **cuando lo que necesitamos son músculos flexibles para que podamos adaptar nuestro movimiento de masas a cada nueva postura (ley del equilibrio)**. La gimnasia y el deporte recomendados habitualmente, refuerzan la musculatura posterior del cuerpo, al precio de hacerla más ancha, más corta y más fibrosa. Pero esto hace empeorar la causa de nuestros males. Como diría mi maestra Malén Cirerol, **la materia viva tiene posibilidades infinitas de adaptación y de cambio que deberían ser estimuladas y desarrolladas, y no puede ser estudiada de manera mecanicista, como si de un cuerpo inerte se tratara**. ¿Interesante y retador, verdad?*

Así por ejemplo, para las mujeres, en el trabajo doméstico hay muchas veces inclinaciones hacia adelante hacia delante: barrer, fregar, pasar el aspirador, planchar, hacer las camas, fregar los platos, etc... Si ponemos nuestra plomada, veremos que, en estas posiciones, su extremo cae

totalmente fuera del centro de gravedad del cuerpo y de su polígono de sustentación, con la consiguiente tendencia a la pérdida de equilibrio. Al no poder distribuir las masas de una manera equilibrada, nuestro cuerpo, para no caer, pone en marcha su sistema de defensa no pudiendo, en esta situación, sostenerse más que utilizando la ley del par de fuerzas. En consecuencia, **contraemos** toda la musculatura de la espalda. Y no sólo en las labores domésticas, sino también en muchos trabajos, deportes o actividades regulares.

Si nos fijamos en toda esa musculatura posterior del cuerpo en un libro de anatomía, podremos observar cómo, de abajo hasta arriba, en todas sus capas, de la más profunda a la más superficial, se encadena, se sobrepone como las tejas en un tejado; desde el sacro hasta el cráneo, como si formara un sólo músculo.



Cuando contraemos esta cadena muscular para no caer nos de narices, durante horas, días, meses, años..., estos músculos acaban **crónicamente contraídos, acortados y fibrosos con la consiguiente pérdida de elasticidad y flexibilidad**. Perdemos nuestra capacidad para encontrar en cada momento el movimiento flexible de las partes y masas en búsqueda del equilibrio, que debería conseguirse, con el mínimo esfuerzo posible.



Cuando nos ponemos erectos, enderezados, esta musculatura crónicamente contraída y acortada no cede, no vuelve a su posición inicial de relajación sino que nuestra columna es comprimida por esta musculatura acortada y adaptándose queda fijada en hiperlordosis (aumento de las curvas de la columna) bien sea cervical, lumbar o ambas.

Esta tensión crónica de la cadena posterior que nos tira hacia atrás, nos obliga a encontrar nuevas combinaciones de fuerza para ir adaptándonos a las diferentes posiciones para contrarrestarla. Esto inicia un **círculo vicioso que va en aumento** y que hace que, poco a poco, vayamos **perdiendo nuestra flexibilidad, cambiando en nuestro cuerpo la ley del equilibrio por la ley del par de fuerzas**. Y así, nos va doliendo la espalda, y lo que no es la espalda.

Además, nuestras articulaciones están cada vez más presionadas por estos músculos acortados, lo que provoca desplazamientos y rotaciones con apoyos articulares inadecuados. La cadena de los músculos posteriores, cada vez más tensa, impide el buen tono de los músculos antagonistas, que se vuelven flácidos. Los nervios, vasos sanguíneos, vasos linfáticos que pasan a través de ésta musculatura agarrotada encuentran dificultada su función, provocando problemas en los órganos que dependen de ella. El problema se generaliza. Y así, no sólo nos duele la espalda, si no todo el cuerpo, y seguramente sin ser claramente conscientes de ello.

*Sin embargo, hay otro factor sumamente importante que actúa de una manera más solapada para contribuir a nuestros dolores. Es **el estrés, tanto emocional como físico**. Toda la carga y la tensión, que dado el significado que muchísimas veces tiene para las personas su trabajo cotidiano: obligación, humillación, servilismo, necesidad, etc., se añaden a la sobrecarga física que representa.*

*En la situación de estrés el organismo se prepara para la defensa. Por lo tanto estimula el córtex cerebral, el corazón y la musculatura para preparar el cuerpo para el ataque o la huida; es una reacción animal primitiva. Al no haber lugar ni la una ni la otra la situación de defensa se hace crónica y las hormonas del estrés (adrenalina, noradrenalina, cortisol etc...) al no ser utilizadas y metabolizadas, permanecen en el organismo realimentando el circuito de la tensión y contribuyendo a, entre otros problemas orgánicos, acelerar el proceso de la contracción y acortamiento de la musculatura. **Tensión y mala postura se alían así desencadenando los dolores de espalda**, que no se resolverán nunca con un trabajo localizado en una sólo parte del cuerpo.*



En **DIAFREOTERAPIA**, perseguimos recuperar la longitud de la cadena muscular posterior, corregir las compensaciones y desviaciones que han

generado tanta contracción y estrés, así como explorar aquellos aspectos vitales, personales y emocionales que condiciona nuestra espalda y el cuerpo entero.

Si los tratamientos o trabajos que has hecho hasta ahora con tu espalda, no te han aportado mejorías sustanciales, si intuyes que falta algo; si quieres entender el por qué de tus molestias o afecciones en la espalda u otras partes del cuerpo, si estás interesado/a en descubrir algún secreto importante o liberar emociones atrapadas, prueba un trabajo con este método. No te dejará indiferente.

Hasta pronto.
Toni Barber

<http://diafreo.tonibarber.com>
<http://www.tonibarber.com>