

Reeducación Postural con Abordaje Global

Lic. Martín Mangiaterra
Kinesiólogo Fisiatra

Como ya hemos visto, el trabajo de oficina enfrenta a nuestro cuerpo día a día a posturas sedentarias y repetitivas. Las herramientas que tenemos actualmente para combatir las malas posturas y lograr desestructurar esos hábitos es experimentando un estilo de vida mas saludable.

En un informe especial sobre "La lista de las 50 empresas con el mejor ambiente laboral del país" (Andrés López, Clarín), se ha visto que incorporan actividades como: comedor en la planta (con dietas ordenadas por un nutricionista), flexibilidad horaria o días donde se sale más temprano y también incorporan actividad física o de prevención en la empresa.

En este caso una de las tendencias actuales es el método de Reeducación Postural con abordaje global. Es una terapia manual de armonización estática global, con muchos años de implementación en Europa, basada en el concepto global de la reeducación postural.

A través de la misma **se busca** realmente la **causa del problema**, tratando de revertirlo y **no solamente mejorar la sintomatología**, en general dolorosa.

Este es un **método**, que se basa en la **concientización de la postura corporal**, la **flexibilización** de las regiones del cuerpo poco móviles y la **estabilización** de las regiones desequilibradas.

Logra armonizar la actitud y corregir la deformación, desbloquear y disociar los movimientos, a través de **movilizaciones, estiramientos, elongaciones, puestas en tensión, puntos de reflexología y masajes específicos**, alineando las malas posturas y evitando las compensaciones.

Dado el cuadro de situación al que se enfrenta el trabajador de oficina vemos esta como una muy buena alternativa no sólo terapéutica sino preventiva para esta población.