

## **LAS CADENAS MUSCULARES**

***“EL TRATAMIENTO DEL SISTEMA FASCIAL ES LA BASE PARA CORREGIR LA CAUSA DE NUMEROSOS PROBLEMAS”***

### ***EL SISTEMA FASCIAL REPRESENTA EL ESQUELETO DINÁMICO***

El sistema fascial está constituido por tejido conectivo que es un tejido de cohesión, encargado de unir y comunicar todas las partes del cuerpo. De este modo, envuelve y comunica huesos, músculos, vísceras, vasos sanguíneos y linfáticos, constituyendo la base anatómica de la globalidad y de la unidad funcional del cuerpo.

Debido a esta organización, todos los movimientos somáticos o viscerales son totales, o sea que cualquier acción corporal involucra y repercute en todo el organismo.

### ***LA TENSION DE LAS CADENAS MUSCULARES ALTERA EL SISTEMA***

Las exigencias a las que está sometido el organismo, los estreses emocionales, físicos o químicos, los esfuerzos, las posturas, las tensiones, los pensamientos, el metabolismo, las emociones, la alimentación, los medicamentos, etc. obligarán al cuerpo a adaptarse.

Esto es gestionado a través del sistema de información del cuerpo, es decir el Sistema nervioso mediante el Sistema Neuro-vegetativo y Sistema Tónico-postural, los cuales se encargarán de procesar todos los factores de estrés que entran al cuerpo para luego ejecutar las adaptaciones y compensaciones.

Este proceso es ejecutado a través de músculos que alterarán su tono, órganos que modificarán su función acelerándose o ralentizándose, vías circulatorias que variarán su calibre, etc. A esta conexión entre el sistema nervioso que es el director y los distintos músculos que actúan unidos por las fascias, les llamamos CADENAS MUSCULARES. De este modo, son LAS CADENAS MUSCULARES las que van a causar muchas de las distintas afecciones que padecemos.

Estas modificaciones se manifiestan en la mecánica corporal, la forma y densidad corporal por medio del sistema fascial. Este sistema global actúa mediante la retracción, o sea, la pérdida de elasticidad y el aumento de densidad en determinadas zonas o puntos del cuerpo. Así el cuerpo altera su postura y cambiará su forma, pero fundamentalmente, verá afectado su funcionamiento y surgirán las disfunciones.

### ***COMO SE RELACIONA LA ALTERACIÓN MECÁNICA CON LAS AFECCIONES Y SÍNTOMAS***

Sabemos que el síntoma es una manifestación de que el organismo presenta una disfunción, o sea que no se puede adaptar al estrés y debe realizar compensaciones que lo desequilibran. De este modo, muy a menudo la zona donde se presenta el dolor estará lejos de la causa.

Cada persona tiene un determinado patrón o esquema de funcionamiento mecánico que puede estar más o menos equilibrado. Esta característica determinará una tendencia a presentar ciertos síntomas o alteraciones metabólicas, comportamentales y físicas (tendencia a estreñimiento, al bruxismo, a las tensiones cervicales o a la introversión).

Sobre esta tendencia global se puede instalar la disfunción que determinará la cadena lesional. Esto es el esquema asimétrico que generará un síntoma más importante al cual el cuerpo no podrá adaptarse

En el esquema diseñado por P. Campignon (figura A) vemos un sujeto donde predominan las cadenas musculares anteriores.

El individuo estará "cerrado" por delante, las fascias se apoyarán en puntos fijos inferiores (coxo-femoral y pubis-coxis-periné). El tórax se presentará bajo, en espiración generando un terreno propicio para la producción de *broncoespasmos* y *asma*. La hipertensión abdominal facilitará la instalación de *alteraciones funcionales digestivas* y del *tránsito intestinal*, el periné distendido favorecerá la aparición de *incontinencias*. Tampoco serán extrañas las cervicalgias por la tensión reactiva de los músculos posteriores del cuello como respuesta a la retracción de las cadenas anteriores.

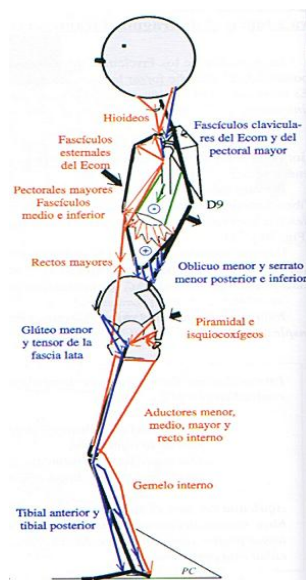
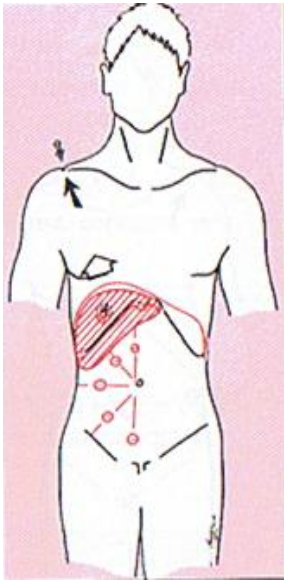


Figura A

El esquema diseñado por L. Busquet (figura B) muestra una cadena lesional a partir de una disfunción en la zona hepática.

La disfunción del hígado provoca la elevación de la hemicúpula diafragmática derecha y la elevación hemitórax derecho, lo que genera una curvatura lateral vertebral derecha. Esta fijación produce tensiones en el pectoral menor, donde pueden surgir alteraciones de movilidad y algias del hombro derecho (*tendinitis*). La tensión del trapecio genera un punto fijo occipital con síntomas de *jaquecas* y *neuralgias*.



**Figura B**

### ***COMO SE TRATAN ESTAS AFECCIONES***

Si entendemos que el organismo altera su funcionamiento cuando se desequilibra el Sistema Fascial y las Cadenas Musculares, es a través de él que debemos recuperarlo. Por eso nuestras técnicas de diagnóstico y tratamiento se centran en la observación, evaluación y análisis de las tipologías corporales y las tensiones que sobre esta generan las Cadenas Musculares..

La observación y la palpación de las posturas (como vemos en los dibujos) nos serán de gran utilidad para determinar los desajustes primarios que causan la sintomatología correspondiente.

Luego, las técnicas funcionales serán la base de nuestro accionar para normalizar los desequilibrios que presenta el sistema y restablecer su funcionamiento normal.

El objetivo es liberar las disfunciones que producen la cadena lesional y otorgarle mayores posibilidades de adaptación dentro de su patrón de funcionamiento

El tratamiento osteopático se realiza por medio de técnicas manuales. Nuestro abordaje es funcional porque no forzamos la corrección sino que trabajamos con la fisiología corporal para normalizar las disfunciones del organismo. El terapeuta acompañará a los tejidos en la dirección de preferencia para reducir sus resistencias y luego facilitar su normalización utilizando estímulos basados en parámetros fisiológicos y la motilidad tisular para despertar las fuerzas curativas. De este modo, modificamos la mecánica, la vitalidad y la información alterada del sistema nervioso central.

Las técnicas para un abordaje funcional están inspiradas W. Sutherland D.O. y sus seguidores como R. Becker D.O. o P. Tricot D.O. y nos permiten acceder a niveles muy profundos.

### ***LA REEDUCACIÓN POSTURAL***

En muchos pacientes, para llegar a modificar las causas, necesitamos cambiar los patrones posturales y de movimiento a través de los cuales funciona diariamente. Es

decir, su forma de moverse, las tensiones musculares y viscerales que se autogenera ante una situación de esfuerzo físico o ante un estrés emocional.

Para ello debemos modificar los esquemas de tensión que afectan nuestro funcionamiento. Todos estos factores van a verse reflejados en las tensiones, el tono, la retracción de nuestras Cadenas Musculares.

Para ello proponemos las **CLASES DE REEDUCACIÓN A TRAVÉS DE LAS CADENAS MUSCULARES**. Con este trabajo liberamos las disfunciones y reequilibramos las cadenas musculares armonizando las respiraciones y mejorando la capacidad de adaptación del cuerpo.

Las técnicas y ejercicios que utilizamos se basan en la percepción y la comprensión del movimiento y no en la mera repetición automatizada. Cada trabajo va acompañado del fundamento de su realización y la toma de conciencia.

Entre las técnicas destacamos el trabajo con la respiración, el movimiento consciente, estiramientos, contracciones, trabajo sobre los volúmenes, posturas y patrones de movimiento, técnicas de auto-diagnóstico y auto-tratamiento.

**Fernando Queipo D.O.**  
**OSTEÓPATA-FISIOTERAPEUTA**  
**CENTRO DE FISIOTERAPIA Y OSTEOPATÍA GDS**  
**91 115 4208**