

JOAN GALLART SALADA FISIOTERAPEUTA

"No dormi mai boca avall. L'esquena li ho agrairà"

16/11/11 02:00 - VILANOVA I LA GELTRÚ - ALBERT MERCADER

Què és el mètode Mézières?

És una tècnica de fisioteràpia que té com a objectiu compensar els desequilibris musculars que patim en la nostra activitat diària a causa dels mals hàbits posturals i la gravetat. Els patim principalment en la cadena muscular principal, que és la posterior, la que va del clatell fins la planta dels peus. Per reequilibrar aquesta esquena, juguem amb exercicis d'estirament globals i amb exercicis de respiració...

D'estiraments ja en fa tothom, on hi ha la novetat?

Doncs que nosaltres no fem estiraments analítics sinó globals, que és com es mou el nostre cos. La fisioterapeuta francesa Françoise Mézières va ser la primera a aplicar-ho individualment després d'un treball d'observació, i nosaltres ho apliquem en grup. Per anar a buscar l'origen del dolor d'esquena cal anar a les causes, no quedar-nos només en el símptoma. Si ens fa mal i prenem una pastilla, ens traurà el dolor, però no aconseguirem res. Som una cadena de musculatura que treballa interconnectada i necessita que hi hagi una lordosi, la corba natural de l'esquena, per poder caminar. Però molts cops tenim dolor perquè aquesta xarxa muscular està sobrecarregada per una mala higiene postural o un bloqueig del diafragma. El mètode treballa en aquests dos aspectes. Aquest és un mal que afecta el 80% de la població.

El metge un dia em va dir que per millorar l'esquena el millor era la natació.

Això és només un tòpic. Com per exemple quan abans es recomanava que ens posséssim cotilles.

Com diu?

La natació li tonificarà aquesta esquena, però no li solucionarà els dolors que té. Si ja té tensió l'únic que farà és augmentar el dolor. És molt més important estirar i flexibilitzar l'esquena que no pas tonificar-la. Li poso deures. Primer posi's dempeus i, sense compensacions, toqui's els peus amb les puntes dels dits i després, si vol, tonifiqui amb esport, però primer flexibilitzi-la.

Suposo que dormir be també hi fa.

Sí, però no dormi mai boca avall, l'esquena li ho agrairà perquè l'obliga a una posició que no és natural i provoca un excés de corba lumbar. Hi ha un 20% de la població que adopta aquesta postura i segur que tenen mal d'esquena. Dormi sempre boca amunt o de costat. I canviï el matalàs cada deu anys.

I l'estrès?

És evident que, per molt que jo li digui, si no aconsegueix relaxar-se no guanyarà res amb els exercicis, per això és molt important respirar. De vegades semblen peixos. Fem esforços i no respirem i si no respirem no relaxem els músculs. Un consell més: no passi tant de temps assegut. Hi ha més pressió al disc intervertebral assegut que no pas dret.

Aquest barceloní, de 41 anys, treballa des de fa uns onze anys a Vilanova amb pacients amb dolors crònics de mal d'esquena. Defensa el mètode Mézières i diu que la majoria dels dolors vénen dels hàbits posturals.

Darrera actualització (Dimecres, 16 de novembre del 2011 07:17)

Publicat a

El Punt Avui. Edició Nacional 16-11-2011 Pàgina 64



A. Mer cader

Canals relacionats

Canal: Entrevistes

Notícies de ...

Vilanova i la Geltrú