


 ■ COLUMNA

LUIS BERBEL

 Lic EF / Entrenador Personal
 Propietario NeoGym Center Valencia
 Profesor Orthos Valencia

La columna vertebral está en el punto de mira de muchos profesionales de la salud, así como entre los profesionales de la actividad física, y con muchos motivos. Las dolencias de la espalda se han convertido en una epidemia, afectando a más del 80% de la población.

Valoración de la columna vertebral

Una herramienta básica para el entrenador personal

Las investigaciones atribuyen a factores inespecíficos su causa en un 96% de los casos (Kovacs, F.), mostrando como poco relevantes los diagnósticos de antaño que buscaban el motivo del dolor en problemas estructurales.

En esta falta de correlación entre las pruebas diagnósticas y la sintomatología, emergen dos posibles factores que pueden explicar la dolencia. Por un lado, **factores músculo-esqueléticos** tales como el *desequilibrio muscular* y el *desacondicionamiento físico*; y por otro, **factores psicosociales**, relativos a los aspectos emocionales de las personas, ligados a la vida social y personal, últimamente muy estudiados en por los expertos en riesgos laborales.

Como profesionales del ejercicio físico nos centraremos en los factores músculo-esqueléticos, aunque interactuando tú a tú con nuestros clientes, tenemos la oportunidad de identificar la existencia de factores psicosociales, y derivar al profesional correspondiente.

Existen diversos mecanismos de estabilización de la columna vertebral:

- El sistema ligamentoso de la columna
- La Fascia Toraco-Lumbar
- La presión intraabdominal
- La acción de los músculos que intervienen en la columna vertebral

A excepción del sistema ligamentoso, el cual no podemos

controlar activamente, los otros 3 mecanismos dependen de la función muscular.

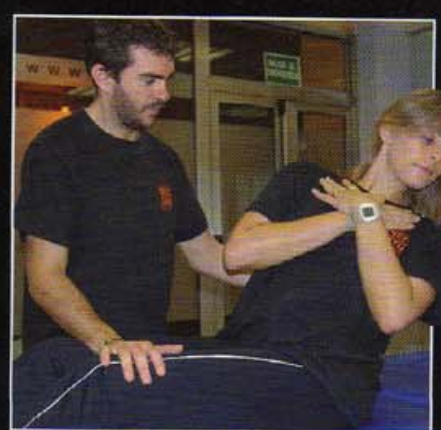
Por ello, los entrenadores personales podemos intervenir en la estabilidad de la columna vertebral, en la medida en que los músculos de nuestros clientes realicen mejor su función.

Para conocer si existe una adecuada estabilización de la columna vertebral deberemos realizar la correspondiente *valoración funcional* de las articulaciones que intervienen. Dicho de otra forma, deberemos comprobar si el sistema neuro-muscular funciona de forma óptima.

Tradicionalmente se ha valorado a través de la alineación postural y de rangos de movimiento normativos. Se ha observado que las desalineaciones pueden dar pistas de que pueda existir alguna inestabilidad, pero no es una relación causa-efecto. Existen personas con la espalda alineada según los estándares y en cambio tienen inestabilidad articular, así como personas con desalineaciones con una columna estable.

Por tanto, entendemos la estabilidad articular como la clave, y ésta depende de las fuerzas que intervienen en cada articulación, y por ello, de los músculos que la controlan.

Para detectar posibles inestabilidades buscaremos limitaciones en el rango articular de la columna, a través de las asimetrías existentes en ambas partes del cuerpo, en los test propuestos. Ello nos dará pistas de que pueda



existir algún desequilibrio. En muchas ocasiones será necesario la aplicación de tests más específicos, dada la complejidad del cuerpo humano.

Por ello, la propuesta que mostramos continuación como ejemplo, es una primera aproximación, para valorar algunos movimientos de la columna vertebral. La columna vertebral no sólo depende de los músculos que en ella se insertan, por lo que será conveniente realizar un análisis más completo.

- *Rotación:* desde posición sentado con los brazos en el esternón, se realizará una rotación de tronco a ambos lados, evitando realizar compensación con las caderas.
- *Flexión lateral:* desde posición sentado con los brazos en el

esternón, se realizará una flexión lateral de tronco a ambos lados, evitando que se despegue el glúteo.

- *Flexión más rotación:* desde posición sentado con los brazos en el esternón, se realizará una flexión máxima de tronco seguido de rotación hacia ambos lados.
- *Extensión más rotación:* desde posición sentado con los brazos en el esternón, se realizará una extensión máxima de tronco seguido de rotación hacia ambos lados.
- *Flexión lateral cervical:* desde posición sentado se realizará una flexión lateral cervical a ambos lados, evitando la elevación del hombro, así como la flexión lateral de columna.
- *Rotación más flexión cervical:* desde posición sentado se rea-

lizará una ligera rotación cervical a ambos lados seguida de una flexión máxima.

- *Rotación más extensión cervical:* desde posición sentado se realizará una ligera rotación cervical a ambos lados seguida de una extensión máxima.

La valoración funcional es un análisis inicial que nos sirve para conocer las características y necesidades de cada persona, pero no debe quedarse ahí. Cada sesión de entrenamiento, cada ejercicio puede servir como herramienta de valoración en sí misma, y con ello, podremos adaptarnos en todo momento a las necesidades de nuestros clientes. Ello nos permitirá realizar nuestro trabajo en mejores condiciones, y ellos nos lo agradecerán. 📌

¡FÓRMATE y TRABAJA!

ORTHOS

LEADERS IN MAKING LEADERS

info@orthos.es | www.orthos.es