

EFECTIVIDAD DE LA REEDUCACIÓN POSTURAL GLOBAL (RPG), COMO HERRAMIENTA FISIOTERAPÉUTICA EN LAS ALTERACIONES DEL RAQUIS. REVISIÓN SISTEMÁTICA



#01

Introducción

La Reeducción Postural Global, consiste en una serie de autoposturas coordinadas con el ritmo respiratorio sincronizado, las cuales conllevarán al estiramiento de las diferentes cadenas musculares [1,2,3].

Esta técnica innovadora, sencilla y eficaz se utiliza cada vez más en el ámbito fisioterapéutico y de la salud.

Palabras clave
Reeducación Postural Global, raquis, prevención de lesiones.



#02

Objetivos

Examinar los efectos terapéuticos de la Reeducción Postural Global (RPG), en las patologías del raquis en los estudios científicos publicados en la última década.



#03

Material y Métodos

Se ejecuto una búsqueda bibliográfica a través de las bases científicas de datos: PUBMED, ENFISPO, DIALNET y PEDro utilizando como palabras claves: spine y global postural reeducation, combinadas entre sí a través del operador "AND".

Se respetaron los siguientes criterios de inclusión: ensayos clínicos, estudios experimentales, estudios cuasiexperimentales o estudios de casos publicados entre los años 2006-2016, donde se analiza el efectos de la Reeducción Postural Global (RPG) sobre la columna vertebral y aporte resultados concluyentes, a su vez se consideraran como criterios de exclusión publicaciones ambigua, no presenten información de relevancia o indiquen los efectos de la Reeducción Postural Global (RPG) en otra zona corporal diferente de la columna vertebral.

#04

Resultados

De los 20 artículos científicos hallados, han cumplido los criterios de inclusión 6 artículos científicos. Todos los artículos examinados coinciden en los efectos positivos de la técnica sobre pacientes diagnosticados de dolor crónico inespecífico de columna vertebral, espondilitis anquilosante, dolor lumbar crónico, hernias discales y espondilolistesis. Consiguiendo disminuir el número de puntos dolorosos y dolor, aumentando los rangos de movilidad, mejorando la funcionalidad y calidad de vida de los sujetos a los que se le practico la técnica.

#05

Conclusión

Los diversos artículos analizados, coinciden en los resultados favorables de este método de actuación sobre diversas patologías del raquis como pueden ser la espondilitis anquilosante o el dolor lumbar crónico inespecífico.

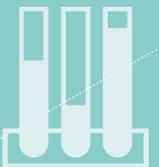
Los estudios científicos son escasos con respecto al uso de la técnica en determinadas patologías del raquis por lo que se insta a los investigadores a realizar nuevos ensayos clínicos donde el tratamiento mediante Reeducción Postural Global (RPG) este presente como parte del tratamiento y observar los resultados que se obtienen frente a los tratamientos fisioterapéuticos más convencionales.

#06

Bibliografía

1. Esnault M, Viel E. Stretching: estiramientos de las cadenas musculares. 2ª edición. Barcelona: Masson; 2003.
2. Ph E Souchard. Stretching Global Activo (I). De la perfección muscular a los resultados deportivos. 4ª edición. Barcelona: Paidotribo; 2003.
3. Ph E Souchard. Stretching Global Activo (II). De la perfección muscular al éxito deportivo. 2ª edición. Barcelona: Paidotribo; 2002.
4. Adorno ML, Brasil-Neto JP. Assessment of the quality of life through the SF-36 questionnaire in patients with chronic nonspecific low back pain. Acta Ortop Bras. 2013 Jul; 21(4):202-7.
5. Barroqueiro C, Morais NV. The effects of a global postural reeducation program on an adolescent handball player with isthmic spondylolisthesis. Bodyw Mov Ther. 2014 Apr; 18(2):244-58.
6. Castagnoli C, Cecchi F, Del Canto A, et al. Effects in Short and Long Term of Global Postural Reeducation (GPR) on Chronic Low Back Pain: A Controlled Study with One-Year Follow-Up. Scientific World Journal. 2015; 2015: 271436.
7. Di Ciaccio E, Polastri M, Bianchini E, Gasbarrini A. Herniated lumbar disc treated with Global Postural Reeducation. A middle-term evaluation. Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2012 Aug; 16(8):1072-7.
8. Lawand P, Lombardi Júnior I, Jones A, et al. Effect of a muscle stretching program using the global postural reeducation method for patients with chronic low back pain: A randomized controlled trial. Joint Bone Spine. 2015 Jul; 82(4):272-7.
9. Silva EM, Andrade SC, Vilar MJ. Evaluation of the effects of Global Postural Reeducation in patients with ankylosing spondylitis. Rheumatol Int. 2012 Jul; 32(7):2155-63.

45%



45%
100%
30%

Tabla 1. Descripción de los ensayos clínicos uso de la Reeducción Postural Global (RPG) en el tratamiento de patologías del raquis

Autor y Año	Título	Tipo de Estudio	Material y métodos	Resultados
Adorno ML et al. (2013) ⁴	Assessment of the quality of life through the SF-36 questionnaire in patients with chronic non specific low back pain	Ensayo clínico	Estudio experimental compuesto por 30 sujetos participantes diagnosticados de dolor lumbar crónico inespecífico, asignados aleatoriamente en 3 grupos de tratamiento: GE1 (n=10) tratamiento isotónico (isostretching), GE2 (n=10) tratamiento mediante autoposturas de estiramientos globales (RPG) y GE3 (n=10) tratamiento isotónico+RPG durante 2 meses a 1 sesión semanal. Se realizó la evaluación de columna vertebral, el dolor (VAS) y calidad de vida (SF-36) al inicio del tratamiento, a los 2 meses (final del tratamiento) y 3 meses.	Los 3 grupos obtuvieron mejores resultados en la reducción del dolor y calidad de vida. Al realizar la comparativa intragrupos, grupo GE3 (tratamiento isotónico+RPG) mejores resultados en la reducción del dolor que los GE1 y GE2.
Barroqueiro C et al. (2014) ⁵	The effects of a global postural reeducation program on an adolescent handball player with isthmic spondylolisthesis	Estudio de caso	Estudio experimental con un único sujeto de 15 años jugador de balonmano diagnosticado de espondilolistesis, se le aplica un tratamiento de autoposturas de estiramientos sobre el raquis durante 4 semanas 1 sesión semanal de 1 hora de duración. Se valoran los grados de inclinación de la pelvis, anterioridad del sacro y lordosis del sujeto.	Se produjo una disminución de la lordosis lumbar 17,2°, anterioridad sacro 18,5° y inclinación pélvica 18,1°, se presenta como una buena alternativa a la cirugía.
Castagnoli C et al. (2015) ⁶	Effects in Short and Long Term of Global Postural Reeducation (GPR) on Chronic Low Back Pain: A Controlled Study with One-Year Follow-Up	Ensayo clínico	Estudio experimental formado por 103 pacientes diagnosticados de lumbalgia crónica (> 6 meses de duración) se dividieron en 2 grupos de tratamiento: GC (n=52) tratamiento convencional de fisioterapia, GE (n=51) tratamiento con un programa de autoposturas de estiramientos globales RPG durante 2 sesiones semanales de 1 hora total 15 sesiones. Se tomo en cuenta el índice de discapacidad mediante el Roland Morris y el dolor la escala EVA.	Se produjo una disminución del dolor y aumento de la funcionalidad en el GE (tratamiento mediante RPG) con respecto al GC (tratamiento fisioterapéutico tradicional). Ambos grupos obtuvieron mejoría significativa en la escala analógica de dolor y índice de discapacidad.
Di Ciaccio E et al. (2012) ⁷	Herniated lumbar disc treated with Global Postural Reeducation: A middle-term evaluation	Ensayo clínico	Estudio experimental compuesto por 24 sujetos diagnosticados de hernia discal a nivel de L4-L5 y/o L5/S1 1 tratado mediante autoposturas de estiramientos globales mediante RPG, se tomo en cuenta el dolor mediante escala VAS y índice de discapacidad de Quebec antes de inicio de tratamiento: pretest, proximamente un posttest a los 15, 45, 120, 180 días de comenzar el tratamiento.	Se obtuvo disminución del dolor y índice de la discapacidad después del tratamiento mediante las posturas de autoestiramientos globales.
Lawand P et al. (2015) ⁸	Effect of a muscle stretching program using the global postural reeducation method for patients with chronic low back pain: A randomized controlled trial	Ensayo clínico	Estudio experimental formado por 60 pacientes diagnosticados de dolor lumbar crónico asignados aleatoriamente en 2 grupos de tratamiento: GC sin tratamiento y GE sesión de RPG semanal de 60 minutos durante 12 semanas. Se tomaron como referencia los siguientes parámetros: dolor (VAS), capacidad funcional (Cuestionario Roland Morris), calidad de vida (SF-36) y síntomas depresivos (Cuestionario de Beck).	Se obtuvo mejorías significativas (p<0,05) en el GE en el VAS, capacidad funcional y en los siguientes subescalas de calidad de vida (Vitalidad, dolor, funcionamiento físico y aspectos emocionales) al final de la intervención (3 meses) y 6 meses después del tratamiento. No se aprecia mejoría significativa en los aspectos depresivos.
Silva EM et al. (2012) ⁹	Evaluation of the effects of Global Postural Reeducation in patients with ankylosing spondylitis	Ensayo clínico	Estudio experimental compuesto por 38 pacientes diagnosticados de espondilitis anquilosante distribuidos: GC (n=18) ejercicios de autoestiramientos y respiración, GE (n= 18) autoposturas de estiramientos (método RPG) durante 4 meses. Se analizaron los siguientes ítems: dolor, rigidez matutina, movilidad del raquis, capacidad funcional, expansión del tórax y calidad de vida.	Aparecen mejorías significativas en todos los parámetros para ambos grupos. Al realizar la comparación entre grupos observamos mayor índice de incremento en el GE (tratamiento mediante RPG) en los parámetros de rigidez matutina, movilidad del raquis (excepto prueba dedos-planta), expansión del tórax y componente físico del SF-36.

