

Casa Hospital San Juan de Dios de Ramos Mejía, Buenos Aires

Alineación de la postura y reducción de la hiper cifosis dorsal a través del método kinésico Tangoterapia Postural

Lic. SONIA VALENTINA TOMAZIN

Kinesióloga fisiatra

ANDRES IVAN SLIWA

Prof. de tango

Servicio de Rehabilitación

email: tangoterapiapostural@hotmail.com

La Tangoterapia Postural (TTP) es un método de reeducación del equilibrio y la postura estática y dinámica, que busca la corrección de los ejes posturales, la estabilización de la columna y la formación de un nuevo patrón postural que, a partir de los pasos de tango, automatiza la correcta postura para trasladarla a la vida diaria.

Objetivo

El objetivo del estudio es verificar el alcance del tratamiento kinésico “**Tangoterapia Postural**” en la flexibilización de las curvas de la columna y la corrección de los ejes posturales.

Material y método

Se efectuó el estudio sobre **36 pacientes entre 54 y 83 años de edad**, ambos sexos, que realizaron TTP en el Servicio de Rehabilitación de la Casa Hospital San Juan de Dios durante **10 sesiones, con una frecuencia semanal de 90 minutos**. Los pacientes presentaban dolores crónicos en su columna y la evaluación reveló una alteración de sus ejes posturales. El equipo de trabajo fue conformado por una **kinesióloga y un profesor de tango**, que realizaron una medición clínica de la postura: midieron los grados de la cifosis dorsal en los pacientes, incluyendo en el estudio sólo a aquellos que presentaban hiper cifosis (es decir, con curva de más de 50°). La medición de las curvas fue realizada con el método Flexicurve (coeficiente de correlación intraclase de 0,9% respecto al método radiográfico Cobb.) Se evaluó también la antepulsión de cabeza y cuello y la talla corporal, antes y después de

efectuarles el tratamiento postural. El mismo se basó en ejercicios globales, sensoperceptivos, de equilibrio progresivo, flexibilidad y fortalecimiento de la faja abdominal, incluyendo distintas variantes de pasos de tango.

Resultados

Al cabo de 10 sesiones de TTP la evaluación de la cifosis denotó una reducción promedio de 15° respecto al promedio inicial de las curvas, lo que equivale a un promedio del 20,56% de disminución con respecto al comienzo. También disminuyó la antepulsión de cabeza y cuello en un promedio de 2.00cm para la distancia occipital-pared y de 1.60cm para la distancia C7-pared. Además la medición de sus tallas corporales aumentó entre 0.50cm y 3.00cm, lo que equivale a un promedio de aumento de 1.19cm con respecto al inicio del tratamiento.

Conclusión

La TTP tiene un efecto correctivo de los ejes y las curvas posturales. Los pacientes tratados lograron, además, una disminución de sus dolores cervicales, mareos, cefaleas y lumbalgias destacando así una estrecha relación entre la alteración de los ejes posturales y los mencionados síntomas.