

Módulo 2: Hipopresivos Nivel 1

1. Definición, conformación y función del CALP (Complejo Abdomino-Lumbo-Pélvico)

Definición: El CALP es una unidad funcional compuesta por el diafragma torácico, el suelo pélvico, los músculos abdominales y la musculatura lumbar. Estos componentes trabajan en conjunto para estabilizar la columna vertebral y la pelvis.

Conformación: Está formado por los músculos abdominales profundos (transverso del abdomen), los músculos lumbares (multífidos), el diafragma y el suelo pélvico.

Función: Su función principal es estabilizar la zona central del cuerpo, permitiendo la movilidad segura de las extremidades y proporcionando soporte a los órganos internos. También es clave para una postura correcta y la gestión de la presión interna del cuerpo durante el esfuerzo.

2. Pelvis y Suelo Pélvico

Pelvis: Es una estructura ósea que conecta el tronco con las extremidades inferiores. Sirve de base para el soporte del cuerpo y es un punto clave para la estabilidad y el equilibrio.

Suelo Pélvico: Es un conjunto de músculos y tejidos que cierran la base de la pelvis. Su función principal es sostener los órganos pélvicos, como la vejiga, el útero y el recto, además de ayudar a controlar la continencia urinaria y fecal. Un suelo pélvico fuerte y saludable es esencial para prevenir disfunciones como la incontinencia o el prolapso.

3. Diafragma Torácico

Ubicación y función: Es el músculo principal de la respiración y se encuentra justo debajo de los pulmones. Se mueve hacia abajo cuando inhalamos, creando espacio para que los pulmones se expandan, y se relaja cuando exhalamos.

Relación con el CALP: El diafragma juega un rol fundamental en la gestión de la presión intraabdominal y está directamente conectado con el suelo pélvico. Una respiración diafragmática correcta facilita la función de los músculos abdominales y el suelo pélvico.

4. Multifidos

Los músculos multífidos son un grupo de pequeños músculos que se encuentran a lo largo de la columna vertebral, en capas profundas, formando parte del sistema estabilizador de la columna. Se extienden desde el sacro hasta la base del cráneo, conectando cada vértebra con varias vértebras superiores de manera oblicua. Estos músculos juegan un papel crucial en la estabilidad espinal y la postura, especialmente en movimientos que requieren equilibrio y control.

Función Principal:

- Estabilización de la columna vertebral: Los multifídeos son esenciales para mantener la alineación correcta de las vértebras durante movimientos dinámicos y estáticos. Evitan los movimientos excesivos de la columna, proporcionando soporte y control.
- Control postural: Trabajan en conjunto con otros músculos profundos del core (como el transversal del abdomen y el suelo pélvico) para mantener una postura erguida y evitar desequilibrios.
- Movimiento segmentario: Facilitan movimientos pequeños y precisos de la columna, como la rotación y la extensión, ayudando a controlar la postura durante actividades diarias y ejercicios.

5. Biomecánica Pelvi-Perineal al Esfuerzo

Esfuerzo físico y biomecánica: Durante cualquier esfuerzo físico (levantar peso, saltar, toser), la presión en la cavidad abdominal aumenta. Si no hay una correcta distribución de esta presión, el suelo pélvico puede verse afectado, debilitándose o cediendo, lo que puede llevar a disfunciones como la incontinencia o el prolapso.

Prevención de disfunciones: A través de la técnica hipopresiva, se busca entrenar al cuerpo para gestionar adecuadamente estas presiones, protegiendo el suelo pélvico y la zona lumbar, y fortaleciendo el CALP.

6. Pautas Posturales

Importancia de la postura: La postura adecuada es fundamental en la práctica de los hipopresivos. Mantener una alineación correcta del cuerpo optimiza el trabajo de los músculos del CALP y evita la sobrecarga en la columna y las articulaciones.

Claves posturales en hipopresivos:

1. Autoelongación:

Es el primer paso en la postura hipopresiva. Consiste en estirar la columna hacia arriba, como si quisieras crecer, creando espacio entre las vértebras. Esta elongación activa los músculos profundos de la espalda y el abdomen, y ayuda a alinear correctamente el cuerpo desde la cabeza hasta los pies.

2. Decoaptación Escapular:

Se refiere a la separación de las escápulas, o sea, llevar los hombros ligeramente hacia atrás y hacia abajo. Esto permite abrir el pecho, liberar la tensión en el cuello y mejorar la alineación de la columna torácica. La decoaptación escapular también ayuda a evitar la sobrecarga en la zona cervical.

3. Inclinación del Eje Corporal Hacia Adelante:

En la postura de hipopresivos, se inclina ligeramente el tronco hacia adelante desde los tobillos, manteniendo la alineación del cuerpo. Esta inclinación activa la musculatura del CORE sin provocar un aumento excesivo de la presión intraabdominal.

4. Doble Mentón:

Para alinear correctamente la cabeza y evitar la hiperextensión del cuello, se busca crear una ligera retracción del mentón, como si quisieras hacer una “doble papada”. Esto alinea el cuello con la columna vertebral, favorece la autoelongación y ayuda a liberar tensiones en la zona cervical.

5. Dorsiflexión de Manos y Pies:

Las muñecas y los tobillos se colocan en dorsiflexión, es decir, con las manos hacia arriba y los pies flexionados hacia la tibia. Esto no solo contribuye a la activación de la cadena muscular posterior, sino que también ayuda a mantener la estabilidad y alineación del cuerpo.

7. Paso a Paso para Correcciones

Correcciones generales: Durante la práctica, es fundamental observar y ajustar la postura y la respiración. Se corrige el alineamiento de la pelvis, la posición de la caja torácica, y se asegura una correcta activación del suelo pélvico y el transverso abdominal.

Progresiones: Se comienza con posturas más sencillas (decúbito supino) y, a medida que se avanza, se integran posturas más complejas de pie o en cuclillas para desafiar la estabilidad del CALP.

8. Decúbito Supino

Posición de decúbito supino: Es la postura más básica de los hipopresivos, donde el cuerpo se encuentra en el piso, boca arriba. En esta posición, se facilita la relajación de los músculos y se puede concentrar mejor en la respiración y la activación del transverso abdominal.

Correcciones: Es importante asegurarse de que la columna esté alineada y que no haya un arqueado excesivo de la zona lumbar. La cabeza debe estar alineada con el tronco, y los pies deben estar apoyados en el suelo con las rodillas dobladas para facilitar el trabajo del diafragma y el suelo pélvico.