

¿QUÉ ES LA OSTEOPATÍA?

La osteopatía es la ciencia y el arte de diagnosticar y tratar las alteraciones mecánicas de los tejidos del cuerpo capaces de provocar una amplia gama de trastornos de salud. Toma como base el concepto de que el cuerpo se comporta como una unidad (todos sus órganos y estructuras se interrelacionan entre sí) y de que el inadecuado equilibrio de fuerzas o las alteraciones en la movilidad/elasticidad de los tejidos tienen repercusiones mecánicas que pueden afectar tanto al aparato locomotor como a los diferentes órganos internos. La osteopatía se fundamenta en el conocimiento profundo de la anatomía y fisiología del cuerpo humano y basa la aplicación de sus técnicas, todas ellas manuales, en un enfoque científico y no metafísico o esotérico.

El término osteopatía proviene, etimológicamente, del griego. Osteo (hueso) y patía (*pathos*: padecer o enfermedad). Generalmente, el término osteopatía suele confundir ya que, cuando uno lo oye, suele pensar que trata los problemas de los huesos cuando en realidad su campo de actuación es bastante más amplio. La osteopatía, además de las alteraciones funcionales de los huesos y articulaciones, trata también las musculares, tendinosas, ligamentosas, fasciales y viscerales.

Los orígenes de la osteopatía se remontan a finales del siglo XIX de la mano del estadounidense Andrew Taylor Still (1829-1917). Still se formó como médico en la College of Physicians and Surgeons (Missouri) y gracias al desasosiego que le causó la medicina y a su capacidad de observación, desarrolló los pilares de un nuevo marco interpretativo sobre el funcionamiento del cuerpo humano relacionando la mecánica de sus estructuras corporales con los estados de salud y enfermedad. Nació con él la Osteopatía. En 1892 fundó la American School of Osteopathy (Kirksville). Still escribió sus teorías en tres libros: *Physosophy of osteopathy*, 1899. / *Autobiography*, 1908. / *Osteopathy research and practice*, 1910.

Actualmente, pueden encontrarse en el mercado numerosos libros sobre osteopatía, además de estudios científicos sobre la efectividad en la aplicación de sus técnicas. Algunos de los portales de Internet en los que pueden encontrarse artículos de investigación son: *Osteomed* (<http://www.ostmed-dr.com:8080/vital/access/manager/Index>), *Osteopathic Research Web* (<http://www.osteopathic-research.com>), *CORPP Commission for Osteopathic Research, Practice and Promotion* (<http://www.corpp.org>).

Tal y como se avanzaba al principio del presente capítulo del libro, la osteopatía contempla al individuo como un todo, en el que cada una de sus partes tiene una influencia sobre las demás. Así pues, para ejemplificar este concepto, un esguince o fractura en un pie habitualmente provoca una anomalía funcional de toda la pierna pudiendo afectar negativamente, si no se actúa con prontitud, a otras estructuras del organismo. La cicatrización de los tejidos lesionados ante un esguince o fractura disminuye la calidad elástica de éstos, provocando fijaciones de los pequeños huesos del pie. Al caminar, dichas fijaciones alteran la manera en que la tibia y el fémur se acomodan en cada paso que se da induciéndoles a realizar variaciones anómalas de sus movimientos naturales. Con ello, los músculos de las piernas actúan con una coordinación y juego de fuerzas desequilibrados que afectan a la movilidad que la

pelvis y la columna deben hacer cuando caminamos. Si no se resolviera la tensión anómala que ejerce la cicatriz del tejido lesionado del pie, pueden producirse fijaciones en las vértebras que a su vez generen procesos dolorosos en la espalda, cabeza e incluso brazos. Estas fijaciones de la movilidad vertebral pueden llegar también a afectar la correcta regulación de las vísceras que dependen de ese nivel de la columna debido a la compresión de los ganglios ortosimpáticos del sistema nervioso vegetativo pudiendo inducir, por ejemplo, problemas en la funcionalidad del hígado, estómago, intestinos, etc. en función del nivel vertebral afectado.

El estrés supone otro excelente ejemplo para ilustrar de qué manera el cuerpo se comporta como un todo. Tanto el estrés de origen ambiental como el psicoemocional tienen una repercusión física directa. Como por ejemplo, el aumento del tono que generan en nuestros músculos cervicales que puede, fácilmente, desembocar en las molestas contracturas que suelen aparecer a ese nivel y de ahí, generar un fenómeno tensional que repercute en la aparición de un dolor en el codo (el conocido codo de tenista).

Otro de los conceptos en los que se apoya la osteopatía, es el hecho de que el cuerpo humano necesita del movimiento para su adecuada regulación. De hecho, hemos convivido con el movimiento a lo largo de toda nuestra evolución como especie y eso nos ha influenciado de manera determinante en la forma que tiene nuestro cuerpo y la funcionalidad que nos caracteriza. Podemos decir que nuestro cuerpo está esculpido por los procesos de movimiento que hemos experimentado durante millones de años. Lo utilizamos de una manera mucho más amplia de lo que podríamos imaginar a simple vista. Los movimientos cotidianos como caminar, hacer ejercicio, interactuar manualmente con los objetos que nos rodean o la ejecución de movimientos simples, como cambiar ligeramente la posición para acomodar la postura, son utilizados por cada uno de nuestros órganos y estructuras. Por ejemplo, cuando caminamos, con cada paso que damos, estimulamos la segregación de líquido sinovial en nuestras articulaciones con el fin de lubricar y nutrir los cartílagos articulares; los músculos de las pantorrillas y muslos generarán un efecto compresivo sobre las venas de las piernas que impulsan la sangre venosa hacia arriba (en contra de la fuerza de la gravedad); nuestros huesos reciben estímulos compresivos que estimulan la fijación del calcio en los huesos; la musculatura abdominal produce estímulos de compresión utilizados por los intestinos para desplazar el bolo alimenticio por su interior. Y así un largo etcétera. De este planteamiento se deriva el hecho de que el movimiento es necesario para nuestro adecuado funcionamiento.

La osteopatía contempla el movimiento como uno de los ejes a partir del cual se organiza el estado de salud del cuerpo. La movilidad de los diferentes tejidos y órganos debe ser libre de condicionamientos para su óptimo funcionamiento. Si una estructura u órgano no se mueve libremente o está sometida a tensiones mecánicas su funcionamiento se verá condicionado pudiendo, con el tiempo, desarrollar problemas funcionales o patológicos. Ya hemos visto las repercusiones que puede tener un simple esguince en el resto del organismo... Alteraciones como las que encontramos en las desalineaciones de las piernas, por ejemplo, tener dispuestas las piernas de forma arqueada (llamado *valgo* o, para entendernos, tipo "cowboy"), la utilización de posturas inadecuadas o las cicatrices derivadas de las intervenciones quirúrgicas, entre otros factores, son igualmente determinantes en el equilibrio de las

tensiones musculares y fasciales. Pueden también afectar negativamente a la columna vertebral, órganos y estructuras corporales.

Con el paso de los años nuestro organismo recibe agresiones mecánicas (una cicatriz, un hábito postural instaurado, una caída o golpe fuerte, la inadecuada alineación de una o ambas piernas, un movimiento repetitivo en el puesto de trabajo...) y dependiendo de su intensidad o duración en el tiempo, modificarán el equilibrio de tensiones en el cuerpo y la calidad elástica y funcional de nuestros tejidos. La función del osteópata será, por un lado, la de encontrar los rastros de esas alteraciones tisulares basándose en la información suministrada por el paciente, la observación en la alineación de las diferentes estructuras, la calidad y amplitud de la movilidad y la percepción de la elasticidad y adecuada tensión de los tejidos. Y por otro, el aplicar las técnicas adecuadas para tratar las zonas disfuncionales y así armonizar la mecánica/movimiento de los mismos.

Una de las técnicas por las que más se conoce a los osteópatas es la del *desbloqueo vertebral o articular* en las que el terapeuta armoniza la funcionalidad de la columna a través de un impulso, con una dirección e intencionalidad concretas, que generan un chasquido característico. Esto es lo que se conoce como osteopatía estructural. Las ramas de la osteopatía son:

- **Osteopatía estructural:** normalización de la función articular con técnicas de impulso (chasquido) o de movilización y adecuación de las tensiones/calidad del tejido de músculos, ligamentos y tendones a través de técnicas de presión, estiramiento o posicionamiento inhibitorio.
- **Osteopatía visceral:** trata órganos y vísceras y las tensiones que influyen sobre ellos para liberarlos mecánicamente y favorecer su adecuada funcionalidad. Un ejemplo que puede aclarar esta vertiente de la osteopatía son los problemas uterinos. Una inadecuada posición del útero en el espacio, debida a anomalías tensionales de los ligamentos que lo sujetan, puede provocar problemas de infertilidad (por inadecuada ubicación del cuello uterino) e incluso, inducir una torsión del sacro con repercusiones en la columna (escoliosis).
- **Osteopatía craneal:** trata las disfunciones de los huesos del cráneo. Dichas disfunciones pueden provocar problemas en los órganos craneales: rinitis, ruidos auditivos, entre otros, además de poder repercutir en otras estructuras del organismo.
- **Osteopatía funcional:** trata la fascias o membranas corporales desde una perspectiva muy sutil en la que el terapeuta regulariza las tensiones de estas importantes estructuras del cuerpo a través de movimientos livianos. La osteopatía da una importancia de primer nivel a este tipo de tejido.

Un osteópata es pues, quien ha estado formado en las cuatro disciplinas y tiene la capacidad de comprender y tratar el cuerpo como una globalidad. Hoy en día, hay quien se hace pasar por osteópata por el hecho de haber estudiado un curso reducido en horas de aprendizaje enfocado en una de esas disciplinas.

En España, la mayoría de osteópatas son fisioterapeutas. Los estudios de osteopatía no están regularizados por el Ministerio de educación con lo que no son reconocidos oficialmente por el estado, aunque hay muchas universidades que han incluido la osteopatía dentro de sus cursos de postgrado o máster destinados a profesionales de

la salud. De esta situación de indefinición legal, se deriva que haya centros privados que ofrezcan estos estudios a cualquier persona, independientemente que haya cursado previamente una carrera del campo de la salud. Debido a que la osteopatía trata los problemas de la salud de las personas, deben darse las máximas garantías sobre los conocimientos y profesionalidad del especialista con lo que, bajo mi punto de vista, la osteopatía debe ejercerla personas con estudios previos sanitarios reconocidos gubernamentalmente (médicos o fisioterapeutas).

¿En qué se diferencia la osteopatía de la fisioterapia? La fisioterapia es una carrera universitaria de 4 años enfocada al diagnóstico, tratamiento y prevención de las afecciones del sistema musculoesquelético y neurológico. La osteopatía supone entre 4 y 5 años de estudios en los que se incrementa el nivel de profundización en el conocimiento de la anatomía y fisiología del cuerpo, respecto a los de la carrera de fisioterapia, además de adquirir nuevas herramientas y destrezas y refinar la capacidad perceptiva/sensitiva del terapeuta. También se incorporan las disciplinas visceral y craneal.

En mi opinión, la osteopatía es la evolución natural de la fisioterapia. La evolución en la profundización del conocimiento de la mecánica del cuerpo humano y las alternativas de tratamiento de sus disfunciones.

La combinación de la osteopatía y fisioterapia supone una alternativa terapéutica altamente eficaz para las afecciones derivadas de los desequilibrios mecánicos del cuerpo. La formación, sensibilidad, motivación y experiencia del terapeuta son factores importantes para conseguir los objetivos terapéuticos deseados.

Para mi, la manera de conseguir un estado de salud superior se fundamenta en una alimentación adecuada, un estado de equilibrio psicoemocional, la realización regular de ejercicio físico (cardiovascular y ejercicios de reequilibración de las tensiones corporales, como el Yoga), la utilización adecuada del cuerpo (buenas posturas y evitar los movimientos lesivos) y acudir con cierta regularidad al fisioterapeuta/osteópata para que este realice los ajustes físicos necesarios (el ejercicio físico no resuelve un buen número de conflictos mecánicos que suelen establecerse) para garantizar el correcto funcionamiento de nuestro organismo.

Webs: www.columna-sana.com / www.yoga-terapeutico.com

Emails: info@columna-sana.com / info@yoga-terapeutico.com

Tel: 676.91.47.47

ÁLEX MONASTERIO URÍA

Protésico dental. Escuela Francesc Pejoan. Barcelona.

Fisioterapeuta. Universidad Ramón Llull (Blanquerna), Barcelona.

Osteópata. Universidad Autónoma de Barcelona (Gimbernat), Barcelona.

Autor del libro: Columna Sana.

Director de los cursos: "Anatomía para el Yoga Terapéutico".

Vicepresidente de la AEYT (Asociación Española de Yoga Terapéutico).

Cuenta con 11 años experiencia como profesor en la Universidad Ramón Llull (fisioterapia) y como formador de profesores de Yoga en anatomía, fisiología y patología. Actualmente, desarrolla su actividad laboral en una consulta privada de osteopatía y fisioterapia que él mismo gestiona, situada en Barcelona, y lleva su labor como formador en anatomía, fisiología y patología de profesores y practicantes de yoga (desde el año 2002) para dar a conocer en profundidad las claves del cuerpo y mostrar cómo adaptar la práctica de manera más consciente, terapéutica y eficaz.