



SIMETRÍA O ASIMETRÍA



Nº COLEGIADO: 10467



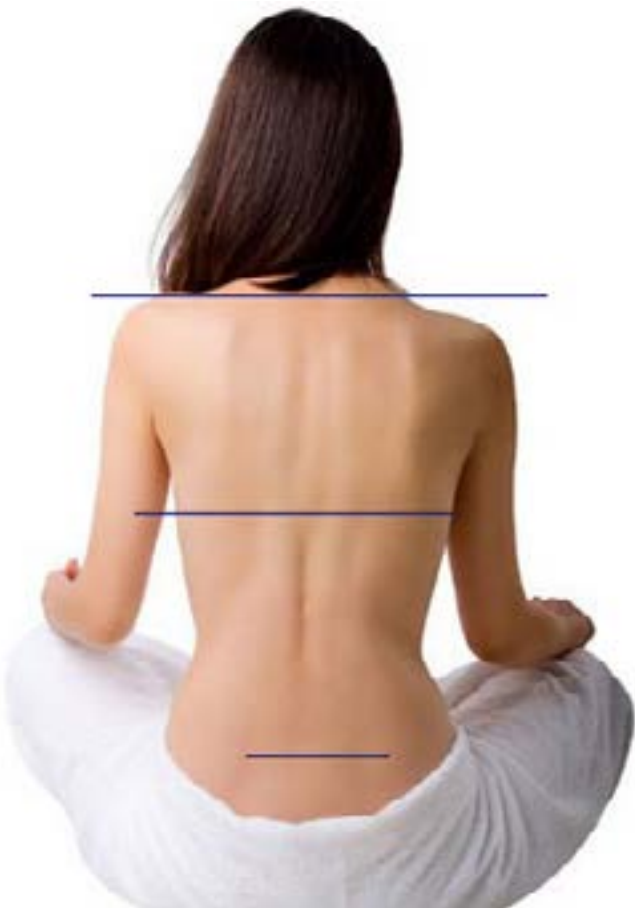
ANTONI GRAU



UECORNELLÀ cat
"amb el verd al cor"

1. LA ASIMETRÍA DEL CUERPO. ¿ES NORMAL TENER UNA PIERNA LARGA?

Generalmente se tiene la idea que una buena posición del cuerpo es aquella dónde todo esté en simetría, que la parte derecha e izquierda sean iguales. Sin embargo, ésta visión es totalmente incorrecta, debido a que por naturaleza sólo tenemos un hígado, un estómago, un bazo, entre otros, que provoca que una parte del cuerpo tenga más peso que la otra, y por lo tanto ambas sean distintas. Además, nuestro cuerpo es un conjunto de adaptaciones y compensaciones creadas desde que nacemos y tienen como objetivo poder soportar la fuerza de gravedad de forma armónica, realizar actividades cómo andar con el máximo ahorro de energía, etc. También hemos de considerar que normalmente tenemos una mano y pie predominante que provocan una mayor tonicidad muscular del mismo lado.



Estas asimetrías y adaptaciones obligan a que la parte derecha e izquierda del cuerpo sean distintas desde un punto de vista biomecánico. Estas adaptaciones son normales y frecuentemente se consideran patológicas de forma errónea debido a un conocimiento de biomecánica insuficiente. Un claro ejemplo de éstas asimetrías son aquellas personas que

les duele el tobillo, rodilla o espalda y se les dice que tienen una pierna más larga que la otra y que por lo tanto deben de llevar alzas. Sin embargo, tener una pierna $1-0\text{ cm}$ más larga que la otra es normal y frecuentemente es causa a adaptaciones que realiza la pelvis. Éste caso, se agrava cuando se relaciona con niños y niñas, dado que ellos están en periodo de crecimiento, y éste se realiza de forma desigual, es decir, que una pierna derecha 5 mm más larga dentro de unos meses podría ser 1mm más larga dado al crecimiento desigual y causando en caso de llevar una alza, que ésta pierna que tiene que ser larga se transforme en corta causando disfunciones en las piernas, cadera o espalda. Sin embargo, una pierna más larga de 1cm se considera que esta fuera de la longitud de adaptación y es debida a un problema de crecimiento, en éste caso, si que es necesario llevar la alza.

Si reflexionamos sobre éste entendimiento del cuerpo, nos damos cuenta que nos da una clara relación entre toda la extremidad inferior y pelvis, pudiendo entender que un dolor localizado en una zona como una tendinitis, puede ser fruto de un desajuste de alguna otra zona que esté en relación. Es decir, que una tendinitis del pie o de la rodilla, puede ser debida a un problema de la pelvis.

Muchos profesiones de la salud estudian estas relaciones, sin embargo algunos profesionales aún no dan el salto a entender que las zonas donde hay dolor, es habitual, que sean aquellas que no se han podido adaptar correctamente a una disfunción o desajuste. Y por lo tanto frente a éste tipo de problemas, en vez de aplicar tratamientos locales, hace falta ver la globalidad y poco a poco centrarse en lo específico.

Como conclusión, hemos de pensar que frente a cualquier lesión que no se solucione con tratamientos locales, es probable que el causante del problema no éste allí donde duele, así pues, los test y las pruebas diagnosticas hechas hasta el momento no son suficientes para dar un diagnóstico. En estos casos, es necesario hacer un examen fisioterapéutico completo, que pueda revelar dónde reside el problema y abordarlo para evitar posibles compensaciones y facilitar la sanación del cuerpo. Este tipo de evaluaciones requieren de dedicación y tiempo por parte del profesional. Motivo por el que en muchas ocasiones resulta difícil disponer de tiempo suficiente.

Por ese motivo, en la UE Cornellà, ofrecemos un servicio privado de fisioterapia que puede ofrecerte éste tipo de examen diagnóstico, junto con el tratamiento más adecuado para cada uno de nuestros pacientes.