



Emilio López (2009). Beneficios del balanceo con el T-BOW® en una lesión crónica de rodilla, a propósito de un caso. *Body Life*, 2, 47.

Beneficios del balanceo con el T-Bow

en una lesión crónica de rodilla, a propósito de un caso

Emilio López, experto en entrenamiento fitness y deportivo



Antecedentes de la lesión

Como consecuencia de una caída motivada por un desequilibrio en salto se me produce un esguince en la rodilla derecha, que ocasiona una distensión leve del ligamento lateral externo con rotura parcial de menisco medial (diagnóstico inicial). Se complica con una flebitis que afecta a la pierna y al pie derecho. Se interviene por artroscopia extirpando parte del menisco.

La intervención no da resultado y como consecuencia se tiene que volver a intervenir 2 años después ya que aparecen dolores agudos en la rodilla en los saltos, así como en las flexiones máximas de la misma, y un edema generalizado en la articulación que provoca flebitis en la pierna y el pie siempre que se realiza una actividad que implique impacto en la articulación, llegando incluso a imposibilitar el correr una distancia corta. Se me practica una artroscopia sin diagnóstico de imagen previo (resonancia o prueba similar). Durante la artroscopia se extirpan trozos del menisco que se había roto, detectándose en ese momento una condropatía rotuliana.

Una vez terminada la rehabilitación vuelvo a mis entrenamientos normales, lo que me produce las mismas molestias que me ocasionaron la anterior intervención. En una nueva consulta médica y, según diagnóstico médico, no se aprecia una evolución negativa de la lesión anterior o una nueva patología en la rodilla. No se

recomienda una nueva artroscopia y el traumatólogo me recomienda un trabajo de vasto interno para ayudar al centraje de la rotula. Ante esto, decido continuar entrenando dentro de las limitaciones funcionales que tengo en ese momento, es decir evitar cualquier impacto articular así el uso de cargas ligeras en el rango de no dolor de mi articulación. También inicio un trabajo sobre los isquiotibiales para equilibrar las fuerzas de acción sobre la rodilla, e incluyo ejercicios de propiocepción para mejora de estabilidad articular. Hay mejora de resultados, una mayor tolerancia a la carga y ganancia en el rango articular en el que puedo aplicar fuerza, pero sigo sin tolerar la carrera ni los saltos, y si se inflama, aplico hielo y antiinflamatorios.

Esta situación se mantiene durante casi 10 años, en los que debido a los decepcionantes resultados médicos decido no pasar otra vez por quirófano.



Evolución y tratamiento mediante el balanceo con T-Bow

Durante el año 2008, fruto de una información que llega al centro de trabajo donde me encuentro, asisto a la presentación de un material nuevo llamado T-Bow, inicialmente mi interés es mas profesional que particular. Durante la presentación quedo impresionado por el potencial de trabajo que tiene el T-Bow, y compro uno para mi uso profesional y particular. Evidentemente hay que practicar para un correcto uso, y durante esa práctica voy apreciando de manera progresiva una mejora de la estabilidad y fuerza funcional en la rodilla que nunca había conseguido con el pedaleo en bicicleta, ni con los equilibrios en el Bosu y otros aparatos similares. Fundamentalmente son los ejercicios de balanceo en plano frontal y sagital los que más mejoría me hacen sentir, y muy especialmente los que realizo en el plano frontal. Empiezo a intentar comprender más de cerca el movimiento que ha mejorado mi rodilla y observo una serie de aspectos que me llaman la atención. Mi sensación es que mi centro de presión durante el ejercicio es más constante con la práctica, ya que al no producirse dolor en el gesto no tengo que ajustar nada en las articulaciones implicadas, por lo que voy recuperando un patrón motor de extensión del miembro inferior que antes sentía que estaba distorsionado (creo que el movimiento me ayuda a destensar/controlar la cadena de apertura del miembro inferior, y que la activación en este punto de los aductores ayuda por irradiación al vasto interno. La sensación de los peroneos es buena, por lo que creo que completa el trabajo en cadena cerrada de la articulación. Tampoco uso angulaciones mas allá de 60° (o 120° según se tome sistema de referencia). Debido al movimiento que se produce siento que el cizallamiento es muy leve. En cuanto al balanceo en plano sagital, sobre todo lo uso para tratar de hacer un

trabajo excéntrico de los isquiotibiales.

Para conseguir una mejor explicación de los beneficios terapéuticos que he conseguido mediante el balanceo con el T-Bow, me informo sobre las experiencias desarrolladas durante más de 13 años por Sandra Bonacina (inventora del T-Bow y profesora de fisioterapia y entrenamiento fitness en la Universidad de Zurich) y podría destacar: gran independencia segmentaria de las piernas, un apoyo de pies muy preciso que mejora la conexión funcional del eje longitudinal de la pierna durante el balanceo, la posibilidad de muchos niveles de dificultad desde situaciones de equilibrio muy elementales y un alto nivel de funcionalidad para las acciones diarias y deportivas.

Como consecuencia de este entrenamiento con el T-Bow, y basándome en mis apreciaciones personales, ahora me siento mucho mejor y soy capaz de realizar dos actividades que antes no podía: correr (si paso de 10 km/h pesando 65 kg, se inician las molestias), y saltar a la comba unos minutos. Quizá para muchas personas esto no lo considerarán un gran logro, pero yo no conseguía realizar estas actividades sin dolor desde hace más de 10 años.





www.bodylifespain.com

© 2009 T-BOW FITNESS SL t-bow.net



www.t-bow.net