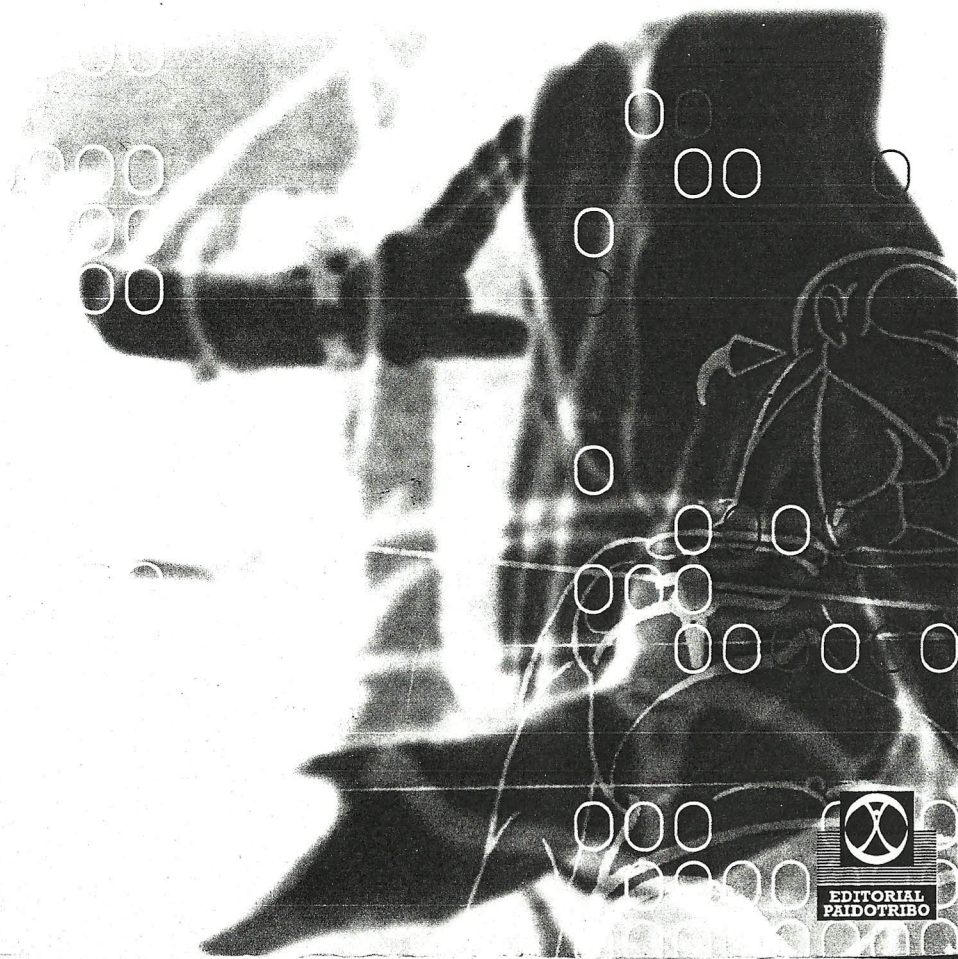


tomo 2

# el manual del mezierista

Godelieve Denys-Struyf


2ª edición



COLECCIÓN FISIOTERAPIA Y TERAPIAS MANUALES

# EL MANUAL DEL MEZIERISTA

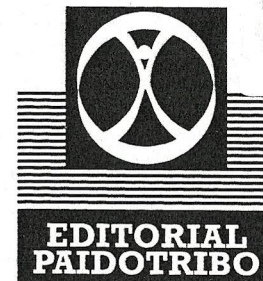
615.822  
D417m9  
v. 2

**TOMO II** 

Por


*Godelieve Denys-Struyf*

2ª Edición



PUCRS/BCE  
  
0.600.846-8

PRESEERVE SUA FONTE  
DE CONHECIMENTO



# ÍNDICE

*Introducción, 5*

PRIMERA PARTE

**UNA POSTURA CARACTERÍSTICA DEL MÉTODO MÉZIÈRES, 13**

CAPÍTULO 1

**Estudio de la postura en decúbito dorsal. Miembros inferiores elevados a 90°. Los miembros inferiores y la pelvis .....15**

CAPÍTULO 2

**Aliviar el dolor .....81**

SEGUNDA PARTE

**PARÉNTESIS PARA REFLEXIONES Y APORTACIONES COMPLEMENTARIAS AL MÉTODO MÉZIÈRES, 97**

CAPÍTULO 1

**Reflexiones y aportaciones biomecánicas .....99**

CAPÍTULO 2

**Aliviar el dolor del fisioterapeuta, o lo que puede aportar una mesa .....167**

**Conclusiones, 169**

**Bibliografía, 173**

# INTRODUCCIÓN

**L**as bases del método Mézières han sido descritas ya en el Tomo I. Recordemos que el trabajo, según F. Mézières, se realiza en posturas de estiramiento axial. Estas posturas son simples actitudes, las de la vida diaria, en el seno de las cuales el paciente aprende como reorientarse, alinearse y estirarse en el eje de un cuerpo que, por diversas razones, se desvía.

El paciente podrá progresivamente mantener la postura durante toda la sesión de 30 a 45 minutos, sin agobiarse y en un alineamiento riguroso. Alineamiento que restituye a la musculatura su longitud fisiológica y al cuerpo un nuevo esquema de utilización de sus cadenas musculares con imágenes motrices más justas.

Las posturas de base y sus variantes caracterizan el método.

A. En posición de pie, en el primer tomo se describen dos posturas:

- 1) La postura de pie con el tronco inclinado hacia delante. En esta postura, las caderas se doblan para situar, en un mismo plano, rigurosamente recto, la pelvis, la cintura escapular y el occipucio. Las rodillas se separan y las manos se apoyan en el suelo o sobre un taburete, según las posibilidades del paciente.
- 2) La postura de pie en extensión axial o en estiramiento, con el cráneo apuntando hacia el cielo. Se diferencia sutilmente del "autocrecimiento" clásico, tal como lo hemos descrito.

Al iniciar la postura de pie, lo primordial es: la **toma de conciencia** y el **diálogo** del interesado con su cuerpo. Conciencia y utilización corporal en las cuales el pie adquiere una función muy importante.

B. Por la imagen y el comentario, describimos posturas tumbadas.

En pleno trabajo tumbado, el diálogo corporal, la toma de conciencia y la participación activa se intensifican. En particular, aumenta el diálogo entre la persona afectada y su guía. Un acompañamiento, una ayuda, un apoyo, un masaje, una manipulaciones relajantes, un trabajo, una escultura

que se precisa. El especialista y el paciente obran conjuntamente, cada vez más, el espíritu que el método impone.

¿Un objetivo de tanta exigencia... sin concesiones?

Al respecto se abre un debate muy interesante:

¿Se debe disminuir la vigilancia para adaptarse a las dificultades del paciente o aplicar el método puro sin concesiones? Más allá de la regla impuesta, ¿existiría el método Mézières?

Nosotros pensamos que la enseñanza de un método debe ser rigurosa, pero que la aplicación, de cara a las personas tratadas, queda en manos de un profesional apto para juzgar en cada caso las adaptaciones necesarias. Con relación a los esquemas, las fotos que figuran en el libro lo demuestran, el rigor es progresivo.

En el primer tomo hemos descrito dos posturas tendidas:

- 1) Paciente tendido en el suelo, en decúbito dorsal, miembros inferiores estirados.
- 2) Paciente tendido en el suelo, en decúbito dorsal, caderas y rodillas flexionadas, pies apoyados en el suelo.

En este Tomo II se analiza con todo detalle:

- 3) La postura en decúbito dorsal, las caderas flexionadas a 90°, las rodillas estiradas, los miembros inferiores elevados hasta la vertical. Una postura que caracteriza el método Mézières, interesante por las intervenciones que facilita en la duración y la precisión.

Los miembros inferiores están alineados, los músculos posteriores estirados. Las piernas están apoyadas para evitar el trabajo de los músculos flexores y rotadores internos de la cadera. Esta última postura conduce al paciente y a su guía hacia una más justa aproximación al alineamiento y al estiramiento axial que implica a todas las cadenas articulares.

En el seno del estiramiento global, F. Mézières trataba en esta postura un trabajo zonal: pelvis, hombros, cuello, tórax...

En este libro centraremos la atención en la pelvis. Para tratar esta zona, son imprescindibles unos conocimientos previos y un gran control, ya que es el centro del sistema locomotor y la base para la columna vertebral. Es difícil asentar las zonas subyacentes sin un refuncionamiento de las caderas, sin una reestructuración pélvica.

Acerca de la reestructuración pélvica, ésta es difícil y limitada. Un método vivo evoluciona, no se puede estancar. El método Mézières no escapa a esta regla. Sus discípulos lo han comprendido y buscan qué aportar y soportes para su estructura. Lo que Françoise Mézières no ha dicho sobre la pelvis, no podría

sonsacarse bajo este pretexto. La segunda parte de este libro, titulada "Paréntesis para reflexiones y aportaciones complementarias al método Mézières", trata este punto.

Recordemos que todas las posturas Mézières son, antes que nada, actitudes que ofrecen la posibilidad de insistir, a partir de la base pélvica, en el eje vertebral, en la disposición de las masas corporales según las reglas que impone **la línea recta**.

Sin embargo, a nivel de los miembros, el eje adquiere una sutil perspectiva. Centrado en las posturas erguidas, este "giro" se acentúa y se afirma en el trabajo en decúbito. En efecto, las posturas en decúbito ofrecen la oportunidad de insistir en la firmeza de las cadenas musculares a nivel de los miembros, sobre todo del miembro inferior, con una reestructuración en torsión. Este dato justifica la imagen de un individuo en decúbito dorsal, con un miembro inferior elevado, con la evidencia de un **eje** y de una **torsión** alrededor de ese eje.

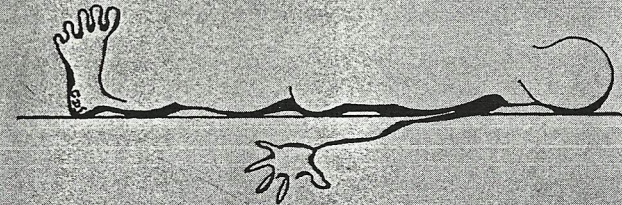
**Godelieve Denys-Struyf**

## POSTURAS EN DECÚBITO

Visto en el Tomo I

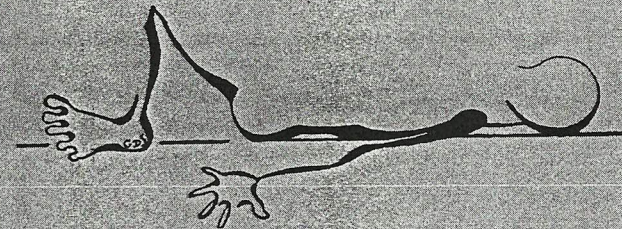
### CAPÍTULO 1

#### POSTURA EN DECÚBITO DORSAL, MIEMBROS INFERIORES ESTIRADOS



### CAPÍTULO 2,

#### POSTURA EN DECÚBITO DORSAL CADERAS Y RODILLAS FLEXIONADAS, PIES APOYADOS EN EL SUELO



**POSTURA EN DECÚBITO DORSAL.  
CADERAS FLEXIONADAS A 90°.  
RODILLAS EN EXTENSIÓN**

Dicho de otro modo: decúbito dorsal, elevación de los miembros inferiores a 90° o miembros inferiores elevados a la vertical.

