

# Microgimnasia para la fibromialgia

Esta técnica alivia el dolor enseñando otra forma de moverse y de usar el cuerpo.

Isabel tiene 56 años. Hace cinco le diagnosticaron fibromialgia y, tras probar muchas cosas para aliviar el dolor, dio con la microgimnasia, una terapia que trabaja con posturas y movimientos sencillos que, combinados con la respiración, ayudan a recuperar el control sobre el propio cuerpo. Notó mejoría desde el inicio.

«Yo ya había tenido problemas de articulaciones, espalda... Sin embargo, un día empezaron a dolerme mucho los brazos. Al principio pensé que podía ser debido a algún sobreesfuerzo que había hecho, pero el dolor llegó a ser tan intenso que no hacía falta ni que me moviera para sentirlo. ¡No podía ni dormir!».

## UN DIAGNÓSTICO Y POCAS SOLUCIONES

Al ver que empeoraba tanto, Isabel visitó a un reumatólogo. Durante cuatro meses, estuvo haciendo rehabilitación y tomando antiinflamatorios y relajantes musculares. Pese al exhaustivo tratamiento, no experimentó ninguna mejoría, por lo que decidió consultar a otro médico, en esta ocasión un traumatólogo, que le aconsejó operarse de ambos hombros. «Cuando ya me repuse de las intervenciones, el médico me comentó que fuera a algún especialista en fibromialgia. Sufrir tantos dolores, en tantas zonas del cuerpo, no era normal».

La confirmación del diagnóstico cayó sobre Isabel como un jarro de agua fría. A partir de ahí, se dedicó a cumplir a rajatabla las indicaciones del especialista: actividad física suave, como taichí o ejercicios en el agua, masajes de shiatsu, técnicas de relajación, fár-



ISABEL ha logrado aliviar los dolores que sufre por fibromialgia tomando conciencia de sus movimientos a través de la microgimnasia.

macos para el dolor... «Lo probé todo –relata Isabel– pero nada me acababa de ir demasiado bien. La verdadera suerte la tuve al entrar en un grupo de ayuda mutua, donde había otras personas con fibromialgia, y conocí a una chica que me insistió para que probara la microgimnasia».

## REAPRENDER A MOVERSE

Gracias a este método terapéutico, la calidad de vida, tanto física como mental, de Isabel dio un vuelco realmente positivo. «Experimenté un cambio radical. Me di cuenta de las posturas que estaba haciendo

mal y aprendí a hacerlas de forma adecuada, por lo que ahora puedo ejecutar muchos movimientos que antes me hubieran resultado muy dolorosos: desde agacharme para recoger un objeto hasta batir un huevo. Además, la microgimnasia tiene un doble efecto, te renueva por fuera y por dentro. Da igual lo agobiada que llegue a la sesión, siempre salgo como nueva».

Desde hace casi cuatro años, Isabel acude dos veces por semana al Centre de Correcció i Condicionament Físic de Barcelona, donde practica microgimnasia durante una hora y media. La Dra. Roser Munné

imparte las clases de este método, que forma parte de un sistema terapéutico llamado ARC (Análisis Restaurador Corporal), creado por su padre, Antoni Munné, en la década de los años setenta.

## MOVIMIENTOS LENTOS

Tal como explica la Dra. Munné, «la microgimnasia consiste en trabajar el cuerpo de una forma consciente. La persona deja de pensar y pasa a sentir. Esto se hace mediante posturas muy estudiadas, que intentan mantener siempre la simetría corporal y evitar las compensaciones que el cuerpo efectúa para protegerse del dolor o por incapacidad para estirar determinado músculo. La respiración también desempeña un importante papel durante toda la sesión: se pone mucho énfasis a la hora de sacar el aire, puesto que, cuando exhalamos largamente, conseguimos soltar la musculatura».

El trabajo microgimnástico puede realizarse partiendo de cuatro posturas, que son las más respetuosas con la anatomía corporal: estirados boca arriba con las piernas flexionadas, de pie, en posición fetal o sentados en el suelo.

Los movimientos siempre son pequeños, lentos y sencillos, de modo que desaparece el riesgo de lesión y se accede a la musculatura profunda, la más cercana al hueso y la que más tensión acumula. «Aquí tratamos el cuerpo con mucho cariño. La gente se siente arropada y segura, algo fundamental en la fibromialgia. Hay que pensar que el componente de dolor en estas personas es tan exagerado y constante que les imposibilita llevar una vida normal, lo que



A TRAVÉS DE posturas concretas y movimientos muy lentos, acompañados de la respiración, la microgimnasia devuelve movilidad al cuerpo.



puede derivar en ansiedad, depresión...», continúa la doctora.

## UN CAMBIO GLOBAL

Y es que, a través de un trabajo corporal adecuado, se obtienen beneficios a todos los niveles, también en el estado de ánimo. Cuando la persona con fibromialgia empieza a comprobar que puede moverse mejor y hacer cosas que antes le resultaban imposibles, le cambia hasta el humor y, poco a poco, adopta hábitos posturales más saludables. «La mejora es lenta, gradual y muy efectiva, si bien el riesgo de que aparezcan crisis de dolor sigue estando ahí. Eso sí, las crisis no vuelven a ser tan fuertes como antes», recalca Roser Munné.

Isabel afirma encontrarse mucho mejor desde que ha integrado la microgimnasia en su vida cotidiana. Lo ha hecho como un cuidado más, pero

también como una forma de prevenir futuras recaídas. «Es un tiempo que me dedico a mí y a mi cuerpo. He conseguido que las crisis sean menos frecuentes y menos intensas. Por tanto, me siento mejor física y psicológicamente. Descubres que existen alternativas para movimientos del día a día. Sé que no puedo sostener en brazos a mis nietos, pero he aprendido a jugar con ellos de forma que mi cuerpo no sufra. El dolor se ha reducido en un 70%», determina sonriente.

## LA ELASTICIDAD ES LA CLAVE

La clave de la microgimnasia está, según manifiesta la Dra. Munné, en ir devolviendo a la musculatura su elasticidad natural: «En la parte posterior del cuerpo se encuentra la cadena muscular posterior, descubierta por la fisioterapeuta Françoise Mézières en la década de los años

cuarenta. Se trata de un grupo de músculos que van desde la cabeza hasta los pies, que son muchos, muy potentes y además trabajan en conjunto. Por ello, cualquier tensión, del origen que sea, se acumula en forma de contracción en esta cadena, provocando que los músculos pierdan la capacidad de contraerse y dilatarse y acaben adoptando una rigidez prácticamente crónica».

Además de ser una valiosa alternativa en caso de fibromialgia, la microgimnasia está indicada para cualquier persona de cualquier edad. Las sesiones se realizan en grupo y el terapeuta se encarga de ir adaptando los movimientos a cada alumno de forma individual, teniendo muy en cuenta sus límites y posibilidades. El objetivo es restaurar la armonía corporal y, por ende, la emocional.

MARÍA LEACH

## GUÍA PRÁCTICA

A continuación incluimos los datos de contacto de la Asociación A.R.C. y de algunos terapeutas:

### PÁGINA WEB

www.sistema-arc.com  
Incluye una extensa lista de profesionales en toda España.

### BARCELONA

ASOCIACIÓN A.R.C.  
Centre de Correcció i Acondicionament Físic  
C/ Indústria, 335 ent. 1ª  
08027 BARCELONA  
☎ 933 495 263  
arc@sistema-arc.com

### MADRID

Cristina Núñez Viciana  
☎ 629 743 979  
microgimnasia@yahoo.es

### VALENCIA

Ascensión Lozano Lorca  
C/Maestro Miguel Galán, 23 4º  
46025 VALENCIA  
☎ 625 017 927  
chon-micro@ono.com

### BILBAO

Patxi Beitia Zamalloa  
C/ Buenavista Etxaldea, 5 A  
48013 BILBAO (Vizcaya)  
☎ 944 238 551