

## **Silvia (41), hernia de disco**

Silvia, de 41 años, acude a una entrevista con un profesor acreditado del Método Feldenkrais® con la intención de comenzar a tomar clases.

No tiene experiencia previa en este tipo de trabajo corporal, pero se lo ha recomendado una amiga que lo practica desde hace años y que es homeópata.

Silvia tiene una hernia discal ubicada en L-4, L-5 (zona lumbar). Esto le provoca lumbalgia y radiación en el nervio ciático, con el consecuente dolor agudo en su pierna derecha.

Su profesión es de secretaria, y cuando se levanta con el dolor agudo le cuesta ir a trabajar.

Es la tercera vez en su vida que repite este diagnóstico, habiendo sido operada las dos veces anteriores.

En esta oportunidad quiere ver si por otro medio puede evitar la operación.

Luego de efectuarle una serie de preguntas para delimitar correctamente las situaciones en su vida cotidiana en las que aparece el dolor y observar cómo ella se mueve para realizar dichas acciones, se evidencia que en todo lo que Silvia realiza tiene un sobre esfuerzo en su zona lumbar. La manera de estar de pie en reposo ya nos indica una tendencia hacia la hiperlordosis.

Es un fuerte indicio que si esta situación se repite por tercera vez el problema es funcional, esto significa el uso que una persona hace de su cuerpo en las acciones de su vida cotidiana.

Se acuerda con Silvia un proceso de clases para intentar descubrir una nueva manera de realizar los movimientos que no sea sólo la habitual.

Nuestra forma de utilizarnos es aprendida, y por ende es modificable en cualquier momento que nos lo proponamos.

Con el Método Feldenkrais la propuesta está orientada a descubrir nuevas opciones de movimiento a partir de secuencias de ejercicios dinámicos que permiten reestablecer un nuevo equilibrio para una mejor alineación de la columna.

Se trata fundamentalmente de aprender a reducir los esfuerzos innecesarios para las acciones de la vida diaria.

Aquellas personas que conviven como en el caso de Silvia, con dolencias recurrentes derivadas de una mala postura, y trabajan en posiciones que recargan peso sobre su columna encontrarán en este método la posibilidad de mejorar la calidad y la organización de sus movimientos.

Silvia pudo de este modo evitar una nueva operación y encontrar formas alternativas de moverse para su problema.