

## **MÉTODOS DE CADENAS MUSCULARES Y ARTICULARES GDS**

### **Estimulación y tratamiento del bebé y el niño**

Hoy en día vivimos muy deprisa, queremos avanzar y pasar etapas rápidamente, y eso mismo transmitimos a los bebés. Los ponemos de pie para ver si aguantan, sentados rodeados de almohadones cuando aún no tienen la capacidad de mantenerse por ellos mismos, e incluso les ponemos en el tacatá para que aprendan a caminar con ayuda externa en vez de cuando ellos están listos para hacerlo.

El bebé necesita tener un desarrollo lo más completo posible, ya que va a ser la base para su evolución como niño y adulto. Hay etapas muy importantes en los primeros meses de vida de las que no se debería privar a los bebés, poco a poco va pasando de etapa en etapa, y hay ciertas habilidades que va adquiriendo y le sirven para poder alcanzar y complementar nuevos objetivos. Un niño puede pasar por la etapa de arrastre de forma muy rápida, pero cuanto más desarrolle esta habilidad y más tiempo lo haga mejor será para su estabilidad vertebral y para una buena congruencia de las articulaciones de los hombros y de las caderas.

Existen incluso algunas destrezas que no deberían perderse con el tiempo. El hecho de poder llevar el pie a la boca que resulta tan fácil para algunos bebés, es signo de buen equilibrio muscular y flexibilidad en la articulación de la cadera, por lo que se debería favorecer este gesto, al igual que se debería favorecer el gateo que fortalece y equilibra los músculos de la columna y las cinturas pélvica y escapular y nos ayuda a conseguir una buena postura en la bipedestación.

Mediante el método de cadenas musculares y articulares G.D.S., fomentamos el equilibrio muscular del bebé, así como que las cadenas musculares se vayan instalando en el bebé de una forma cronológicamente adecuada. Siempre teniendo en cuenta en qué estadio se encuentra el bebé en ese momento y las habilidades adquiridas.

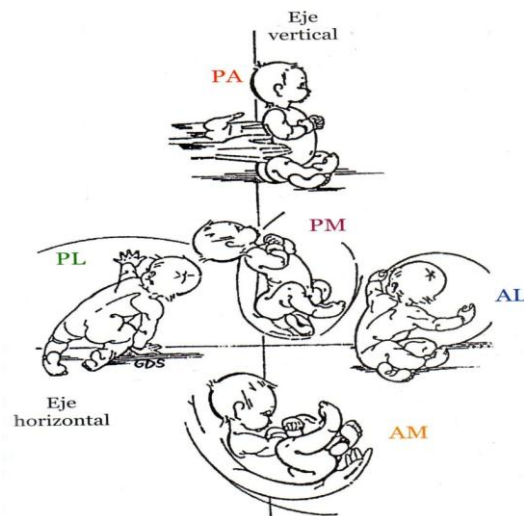


Ilustración obtenida del libro de Cadenas Musculares y Articulares Concepto G.D.S. Aspectos Biomecánicos. Nociones de base. Texto de Philippe Campignon.

En los primeros meses de vida el bebé se encuentra en una posición fetal fisiológica y necesita el contacto continuo de la madre. En este periodo debemos favorecer posturas que lleven al bebé al enrollamiento sobre sí mismo y que le van dando conciencia de su cuerpo de cara a construir su personalidad en el futuro. En esta fase se establece la cifosis dorsal de la columna del bebé y el buen encastramiento del sacro entre los huesos iliacos, así como la movilidad de la articulación coxofemoral, es decir, la cadera. Esta movilidad de la cadera que deberíamos conseguir en las primeras fases del desarrollo es imprescindible para evitar lesiones de espalda en el futuro.

Una vez instaurada esta cifosis dorsal, mantenida por la cadena muscular anterior, a través de los apoyos que hace el bebé irá apareciendo la lordosis cervical que le permitirá levantar la cabeza y mirar hacia los lados.

Más tarde, a través de la reptación y el gateo aparecerá en la columna del bebé la lordosis lumbar y con esta todas las curvas de la columna vertebral quedarán instauradas.

Desde el método GDS queremos recalcar que si se pasa de forma adecuada por estas etapas vamos a conseguir una buena base para mantener la salud de nuestra columna vertebral así como una buena coordinación y equilibrio muscular en el futuro.

G.D.S. es un método que respeta y ayuda al bebé a desarrollarse correctamente e instaurar todas las cadenas musculares de una forma fisiológicamente adecuada para favorecer el buen desarrollo osteo-muscular y prevenir posibles problemas futuros. Para ello trabajamos ayudando al bebé a adquirir ciertas posturas por sí mismos y favoreciendo el buen equilibrio muscular.

**Núria Juan Fuertes. Fisioterapeuta.**  
**OSTEOFISIO - Centro de Fisioterapia y Osteopatía GDS**  
**911154208-658495175**  
**C/Fuencarral 129, 1º B. Madrid**