

Cómo usar el glúteo medio para mejorar su modo de andar

por Ivan Long, protésico titulado (emérito)

S ¿Sufrió usted una amputación por encima de la rodilla? Cuando camina, ¿la parte superior de su cuerpo y la cabeza se mueven de un lado a otro? Si su respuesta es afirmativa, debería saber más sobre uno de los músculos que conectan el hueso del muslo (fémur) con la pelvis: el glúteo medio. El correcto funcionamiento de dicho músculo puede ayudarle a mejorar su modo de andar.

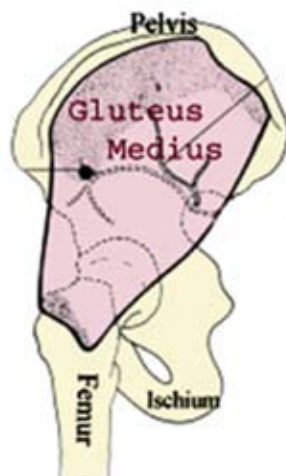


Ilustración 1

La Ilustración 1 muestra una vista lateral de la articulación de la cadera. También pueden verse el isquion (el hueso sobre el que usted se sienta) y el glúteo medio. Cuando este músculo funciona correctamente, ayuda a sostener la parte superior del cuerpo. Cuando caminamos, la cabeza se mueve

hacia adelante sin inclinarse hacia un lado. Sin la ayuda del glúteo medio, toda la parte superior del cuerpo se mueve hacia un lado en busca de equilibrio. Esto origina un movimiento lateral en la parte superior del cuerpo que otras personas sí notan.

Cuando el fémur de la extremidad amputada no apunta hacia el plano medio del cuerpo, el glúteo medio actúa como si estuviera paralizado. El músculo no puede moverse porque no está correctamente elongado entre los puntos de sujeción.

Los rayos X de la Ilustración 2 se tomaron con el paciente parado y la prótesis puesta. La pared exterior de la prótesis no estaba adecuadamente moldeada para proporcionar soporte al fémur en una posición normal, de modo que el fémur no apunta hacia la línea media del cuerpo.

La pared exterior del encaje de la Ilustración 3 también está moldeada inadecuadamente para sostener el fémur en una posición normal, lo que causará el mismo problema.



Ilustración 2

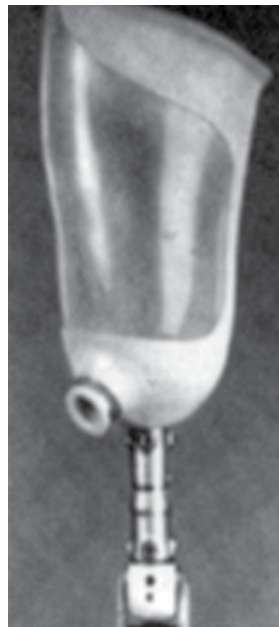


Ilustración 3





Ilustración 4

La Ilustración 4 muestra una prótesis con una pared exterior que sostiene el fémur en la posición correcta, lo que permite al glúteo medio moverse con normalidad.

Los rayos X son un instrumento excelente para comprobar el ángulo del fémur porque nos permiten saber si se encuentra correctamente apoyado. Creo que todo esto es necesario para ajustar correctamente una prótesis a una persona con amputación por encima de la rodilla.

Es posible comprobar el funcionamiento del glúteo medio con el siguiente ejercicio.

Realícelo primero con una persona sin amputación. Pida a la persona que se ponga de pie y separe las piernas aproximadamente 1 ó 2 pulgadas (2,5-5 cm.). Coloque los dedos sobre ambos lados de la pelvis y palpe la actividad muscular a medida que mueve el cuerpo de un lado a otro. Cuando el cuerpo se mueve hacia la derecha, el glúteo medio “se activa” en ese lado y se relaja en el contrario. Cuando se mueve el cuerpo hacia la izquierda, ese lado experimenta actividad muscular y el lado derecho se relaja. Observe qué poco movimiento se necesita para iniciar una actividad muscular.

Ahora pida a la persona que camine hacia adelante mientras usted tiene sus manos sobre ambos lados de la pelvis. Observe el leve desplazamiento de la pelvis sobre el pie que soporta el peso y palpe la actividad del glúteo medio. Note también cómo se relaja el otro lado. En muchas personas, podrá ver cómo baja la cadera. Asimismo, note la ausencia de movimiento lateral en la parte superior del cuerpo.

Ahora pida a esa misma persona que separe las piernas aproximadamente 6 pulgadas

más (15 cm.). Observe hasta dónde debe moverse la persona para que se active el glúteo medio. De hecho, ese movimiento lateral coloca el fémur en su posición normal y permite que el glúteo medio funcione correctamente. No hay dos personas que caminen de la misma forma, pero esa característica básica siempre está presente.

Es importante que ambos glúteos medios funcionen de la misma forma, sobre todo si usted tiene una amputación por encima de la rodilla y lleva prótesis. Para que esto suceda, son importantes varios factores.

- **Ambas extremidades deben tener la misma longitud para así garantizar una pelvis equilibrada y la misma actividad muscular.**

Una extremidad corta siempre afecta al glúteo medio, lo que provoca el movimiento lateral de la parte superior del cuerpo.

- **El pie y la rodilla de la prótesis deben estar correctamente colocados.**

Usted debería poder colocar el fémur en su ángulo normal sin tocar el otro pie o rodilla.

- **La pared exterior del encaje debe sostener el fémur cómodamente.**

Debería mantener un ángulo normal, lo que brinda protección al extremo del fémur cuando se transfiere peso al lado amputado. Este fémur bien apoyado proporcionará una firme conexión con el suelo y usted se sentirá estable con los pies juntos.

- **El isquion (el hueso sobre el que usted se sienta) debe quedar dentro del encaje (contención isquiática).**

Esto evita que el encaje se desplace cuando el fémur ejerce presión sobre la pared exterior del encaje.

- **No debe elevarse la cadera del lado que no está cargando peso.**

Usted debe aprender a usar el glúteo medio para que le ayude cuando cargue peso. Haga esto mientras mueve el pie contrario hacia



delante sin elevar la cadera. Una excelente forma de practicar esto es caminando frente a un espejo con las manos sobre las caderas, para sentir la actividad muscular con la punta de los dedos.

Siga estas sencillas instrucciones y debería mejorar su modo de andar y sentirse más cómodo al caminar.

Para preguntas o comentarios acerca de este artículo, por favor, contacte con Ivan Long por e-mail (IvanLongCP@aol.com) o escríbale a: Ivan Long, 3445 Miller Street, Wheat Ridge, Colorado 80033.

Sobre el autor



Ivan Long, protésico titulado (emérito), lleva trabajando con amputados más de 50 años. Si bien ha dejado de elaborar prótesis, continúa compartiendo su experiencia con

protésicos, estudiantes y amputados.