

QUE ÉS LA PROPIOCEPCIÓ?



No és la primera vegada que des de la Mutualitat Catalana de Futbolistes parlem de la propiocepció. Un terme que no acaba, moltes vegades, de quedar clar. Per això, intentarem explicar que és la propiocepció.

La paraula propiocepció deriva de la seva arrel “propi”, que significa d’un mateix, i “cepció”, que significa consciència. És a dir, la consciència del propi: consciència de la mateixa postura corporal respecte a mitjà que ens rodeja. Esperem que entenguis la seva importància:

De què es tracta?

Malgrat que no siguem conscients, els components de les nostres articulacions (músculs, tendons i lligaments) juntament amb la visió i l’equilibri envien constantment informació al cervell sobre la seva posició respecte al nostre entorn, formant una imatge o patró amb de la ubicació i estat de cadascú. Aquesta informació és la que permet al nostre cervell fabricar les respostes, donant com a resultat l’execució de o realització de moviments precisos. Tota aquesta informació és la propiocepció, i es podria considerar com un sentit més del nostre cos.

La propiocepció és un sentit afegit als cinc que tenim?

Existeixen 5 sentits que tots coneixem: tacte, visió, audició, olfacte i gust. Aquests pertanyent a un grup anomenat “sentits d’exterocepció”, ja que ens permet percebre el que succeeix a l’exterior del nostre cos.

Tots sabem també que tenim cinc òrgans dels sentits exteroceptius: la pell ens permet el tacte; els ulls ens proporcionen la vista; les oïdes capten sons (i ens permet l'equilibre); gràcies al nas percebem olors; i la llengua, que ens proporciona el gust.

La propiocepció, en canvi, és un sentit d'interocepció, és a dir, gràcies a ell el nostre cervell té consciència de l'estat intern del cos. El nostre cervell rep la informació propiceptiva a través dels següents receptors:

- **Fusos neuromusculars:** estan en el ventre muscular i s'estimulen quan el múscul s'estira de manera lleu. Són responsables del reflex miotàtic, molt important, ja que és un reflex de protecció davant un estirament bruscat (per exemple, si patim una estrebada en una articulació, la musculatura al voltant es contraurà per evitar majors danys).
- **Òrgans tendinosos de Golgi:** Estan en la unió múscul-tendó i en el tendó i s'estimulen en allargar de manera passiva les fibres musculars o al contraure voluntàriament el múscul (quan apareix una tensió excessiva sobre el tendó que pot comportar una lesió o trencament, aquest receptor mana un senyal de relaxació al múscul).
- **Propioceptors capsulolligamentosos:** Es troben en la càpsula i lligaments i informen l'escorça cerebral de la posició i el moviment de l'articulació. Són quatre receptors: de Ruffini, de Paccini, de Golgi-Mazzoni i de terminació lliure.
- **Propioceptors vestibulars:** Es troben en l'oïda interna informant de la posició del cap i del moviment d'aquesta.

Per què és important la propiocepció en fisioteràpia?

Els lligaments exerceixen un paper molt important en l'articulació. Per un costat, ofereixen resistència al moviment anòmal (són unes cordes que impedeixen que els ossos es separin més del compte) i a més, aporten una retroalimentació neurològica, és a dir, ens informen sobre la posició de l'articulació i produeix una resposta que ens protegeix davant la tensió excessiva, evitant així una possible lesió.

Després de la lesió d'una articulació, aquests mecanismes queden

desorganitzats, per la qual cosa perdem l'estabilització reflexa de l'articulació i això contribueix a fer que la lesió es reproduïxi. Per exemple: quan ens fem un esquinç de turmell, els lligaments, càpsula, tendons, etc, aquests queden distesos. Aquesta lesió farà que la senyal sensorial arribi alterada al nostre cervell per tant, s'enviarà una resposta motora inadequada; de manera que serà més fàcil tornar a patir un esquinç en el futur.

Amb el treball propioceptiu podem reeducar aquestes estructures amb l'objectiu d'afavorir les respostes automàtiques i reflexes.

I si no entrenem la nostra propiocepció com ens afectaria?

Sense la propiocepció, no podem moure'ns. Si et perds en la teva ciutat, immediatament busques ubicar-te per poder moure't. De la mateixa manera succeeix en el nostre cos: si no sabem en quina posició tenim el colze, tampoc sabrem moure'l. Tampoc podries adaptar-te als canvis del teu entorn ni sabries com cuidar-te d'ells sense la propiocepció: si el teu cervell no té la informació sobre l'entorn, no podrà generar les respostes adequades i per tant podries arribar a lesionar-te si es genera un canvi bruscat en la teva contra en el mitjà en el qual et mous.

Un jugador de tennis no podria fer una sacada correctament, ens costaria ficar la clau en un forrellat i fins i tot portar una cullera de dinar a la boca. Per això hem de treballar la propiocepció.

Com treballem la propiocepció?

Principalment mitjançant exercicis d'equilibri. Aquests exercicis solen començar d'un modo simple, i a mesura que anem obtenint destresa es van complicant, introduint una sèrie de materials com poden ser cercles, bancs, pilotes, plataformes, ...

Per treballar la propiocepció, hem de provocar estímuls externs que afavoreixin les reaccions musculars reflexes, augmentant la dificultat de manera progressiva.

Amb què eines puc treballar la propiocepció?

En els darrers anys s'han creat alguns aparells per millorar la propiocepció:

- **Bosu:** És una semiesfera de goma que es pot inflar de manera que tingui més o menys duresa. La persona se situa sobre la semiesfera, tant col·locant la part plana cap amunt o cap avall, en funció del desequilibri que vulguem provocar.
- **T-Bow:** És un tros de plàstic o fusta, amb forma d'U oberta, sobre la que es situa el pacient per provocar desequilibris.
- **Balanceboard:** Taula de fusta a la qual es pot afegir en la part inferior de la fusta o pilota de diferents grossors per provocar desequilibris a la persona que es situa sobre elles.

Però hi ha altres elements més quotidians que també pots utilitzar: un coixí, una pilota, o fins i tot treballa moviments amb una sola cama t'ajudaran a treballar la teva propiocepció.