

Beneficios del Balanceo T-BOW® en una Lesión Crónica de Rodilla, a propósito de un caso.

by Emilio López, Experto en Entrenamiento Fitness y Deportivo, EU



ANTECEDENTES DE LA LESIÓN

Tras una caída por desequilibrio en un salto, sufrí un esguince en la rodilla derecha que resultó en una distensión leve del ligamento lateral externo y una rotura parcial del menisco medial. Esto se complicó con una flebitis que afectó la pierna y el pie derecho. Me sometí a una artroscopia para extirpar parte del menisco, pero la intervención no tuvo éxito, lo que llevó a una segunda intervención dos años después debido a dolores agudos en la rodilla durante los saltos y las flexiones máximas, así como un edema generalizado que provocaba flebitis con cualquier actividad de impacto, impidiendo incluso correr distancias cortas.

Durante la segunda artroscopia, se extirparon fragmentos del menisco roto y se diagnosticó una condropatía rotuliana. Tras la rehabilitación, volví a mis entrenamientos normales, pero las molestias persistieron. En una nueva consulta médica, no se evidenció una evolución negativa de la lesión ni una nueva patología. Se desaconsejó una nueva artroscopia y se recomendó el fortalecimiento del vasto interno para ayudar a centrar la rótula. Continué entrenando dentro de mis limitaciones funcionales, evitando impactos articulares y utilizando cargas ligeras en rangos de movimiento sin dolor. También trabajé los isquiotibiales y realicé ejercicios de propiocepción para mejorar la estabilidad articular, logrando una mayor tolerancia a la carga y un aumento en el rango articular, aunque seguía sin poder correr ni saltar sin dolor. Aplicaba hielo y antiinflamatorios en caso de inflamación. Esta situación se mantuvo durante casi 10 años, durante los cuales decidí no someterme a otra cirugía debido a los decepcionantes resultados médicos.

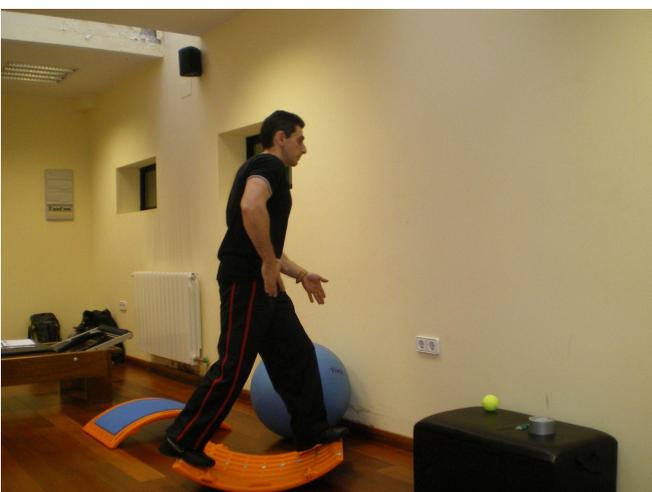
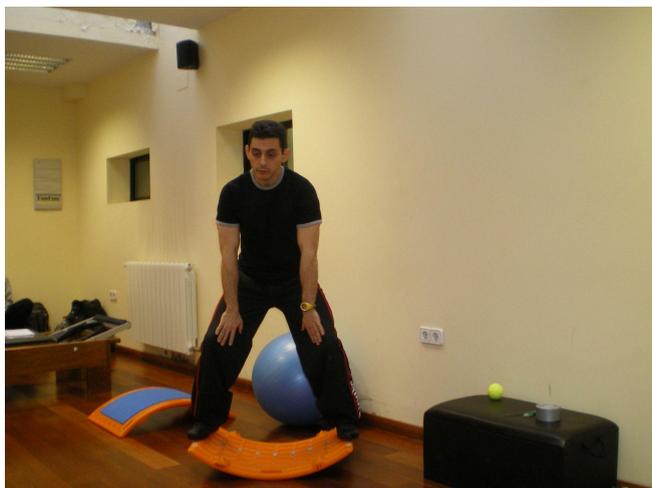
EVOLUCIÓN Y TRATAMIENTO MEDIANTE EL BALANCEO CON T-BOW®



En 2008, asistí a una presentación del T-BOW® en mi centro de trabajo. Inicialmente, mi interés era más profesional que personal, pero quedé impresionado por el potencial del T-BOW® y adquirí uno para mi uso profesional y personal. Durante la práctica, noté una mejora progresiva en la estabilidad y fuerza funcional de mi rodilla que no había logrado con el ciclismo ni con otros aparatos como el Bosu. Los ejercicios de balanceo en plano frontal y sagital, especialmente en plano frontal, mostraron una notable mejora.

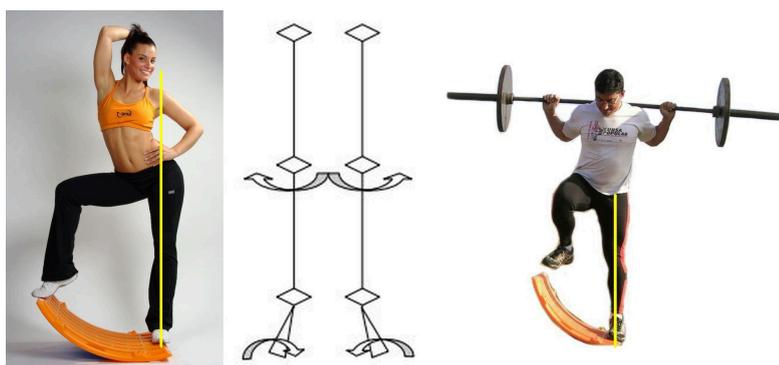


Observé que mi centro de presión durante el ejercicio se mantenía más constante, ya que **al no sentir dolor no necesitaba ajustar mis articulaciones**. Esto me permitió recuperar un patrón motor de extensión del miembro inferior que antes estaba distorsionado. Creo que el movimiento me ayudó a destensar y controlar la cadena de apertura del miembro inferior, y que la activación de los aductores benefició al vasto interno por irradiación. La sensación de trabajo en los peroneos fue buena, completando así el trabajo en cadena cerrada de la articulación. No usé angulaciones más allá de 60°, lo que redujo el cizallamiento. En el plano sagital, realicé trabajo excéntrico de los isquiotibiales.

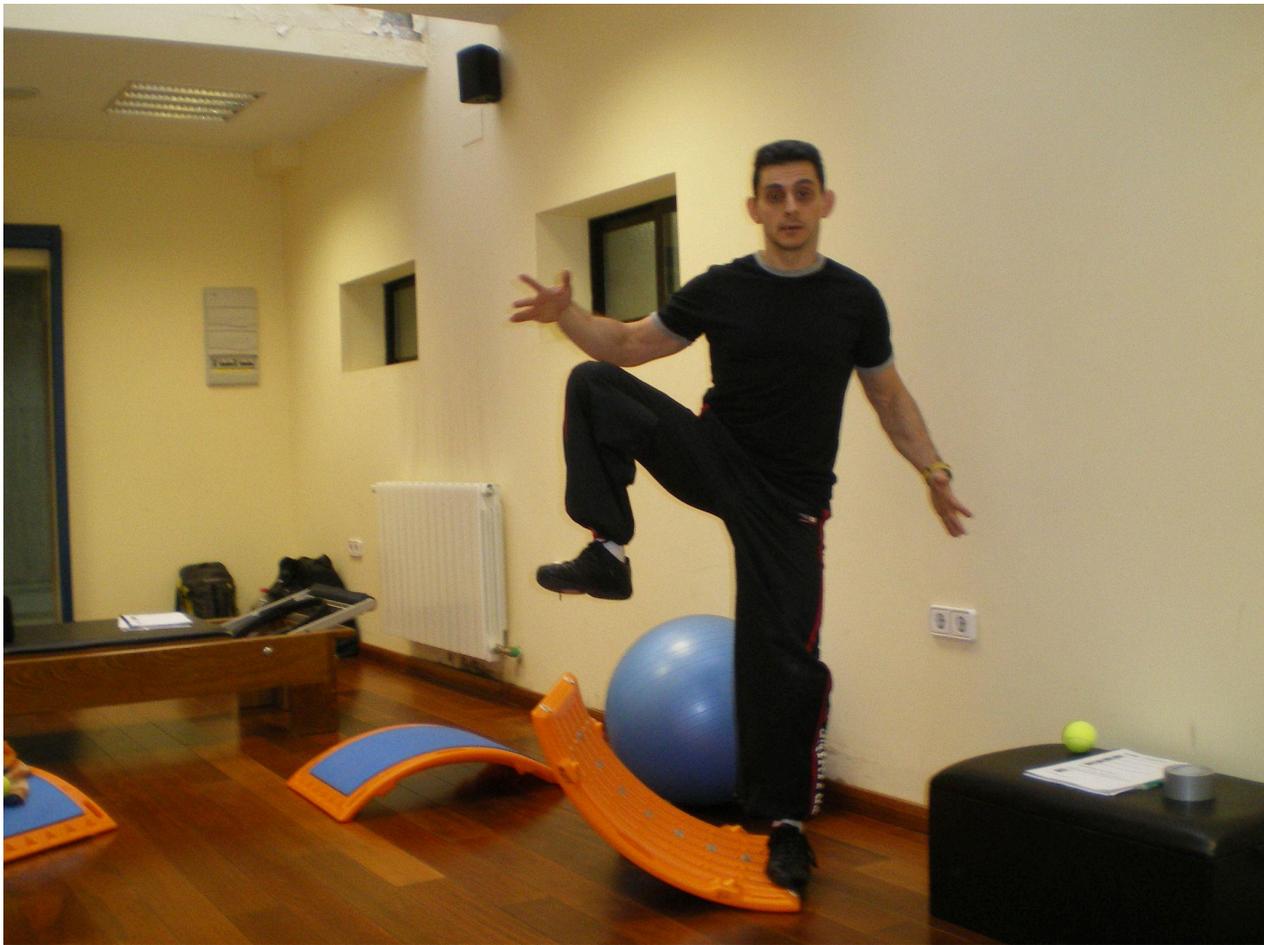


Para entender mejor los **beneficios terapéuticos obtenidos con el balanceo T-BOW®**, me informé sobre las experiencias de Sandra Bonacina (inventora del T-BOW® y profesora de fisioterapia y entrenamiento fitness en la Universidad de Zúrich) y Gonzalo Cámara-Navarro (fisioterapeuta con amplia experiencia en deportistas y en el ámbito de la salud). Con ello, **destacaría**:

- El T-BOW® ofrece una reactividad extraordinaria, con un único eje de desequilibrio y un peso reducido, lo que permite ajustes de movimiento rápidos y precisos (*).
 - Este diseño permite variaciones rápidas y finas en respuesta incluso a pequeños cambios de peso y movimiento, creando un balanceo acolchado que minimiza el impacto en las articulaciones.
 - Colocar los pies en los bordes estrechos del T-BOW® requiere un control bilateral del tobillo, lo que promueve la verticalidad de las piernas y una excelente independencia segmentaria.
 - Esta configuración optimiza el atornillado funcional del eje longitudinal de la pierna en los balanceos laterales y proporciona una estabilización articular profunda.
 - El T-BOW® permite ajustar los niveles de dificultad, desde equilibrios básicos hasta altos niveles de funcionalidad, adecuados para actividades diarias y deportes.
- Versatilidad accesible y beneficiosa para personas de todos los niveles motrices.



() Utensilios como el Bosu son demasiado blandos para conseguir una buena reactividad, obligando a reequilibrios demasiado lentos y poco precisos, característica agravada por sus múltiples ejes de desequilibrio (media esfera), con lo que es difícil conseguir situaciones saludables para las articulaciones de muchos individuos.*



Gracias al entrenamiento con el T-BOW® y basándome en mis observaciones personales, ahora me siento mucho mejor y puedo realizar dos actividades que antes no podía: correr (hasta 10 km/h sin molestias) y saltar a la comba por unos minutos. Aunque estos logros pueden parecer modestos para algunos, para mí representan un avance significativo, ya que no podía realizar estas actividades sin dolor desde hace más de 10 años.



www.t-bow.net