



Secretaría General para el Deporte
Instituto Andaluz del Deporte

DOCUMENTACIÓN

200712901

TÉCNICAS DE RECUPERACIÓN Y RELAJACIÓN EN EL DEPORTE

**Cadenas musculares y articulares.
Concepto GDS**

ROSARIO VARGAS CARMONA

Fisioterapeuta

**Almería
29 y 30 de junio de 2007**

Técnicas de recuperación y relajación en el deporte

(Ver nota finalⁱ)

Este método lleva el nombre de su creadora, Madame Godelieve Denys-Struyf. Lo inició en los años 60-70. Su observación de quince años como dibujante le sirvió para dibujar con detalle a los pacientes que posteriormente le llegarían a su consulta cuando terminó sus estudios de Fisioterapia, todos en general con un diagnóstico de hiperlordosis. Así tuvo la idea de aplicar esta forma de observación a la Fisioterapia, en el marco de las deformaciones y de las algias del sistema locomotor, con el propósito de realizar un enfoque individualizado de la mecánica humana.

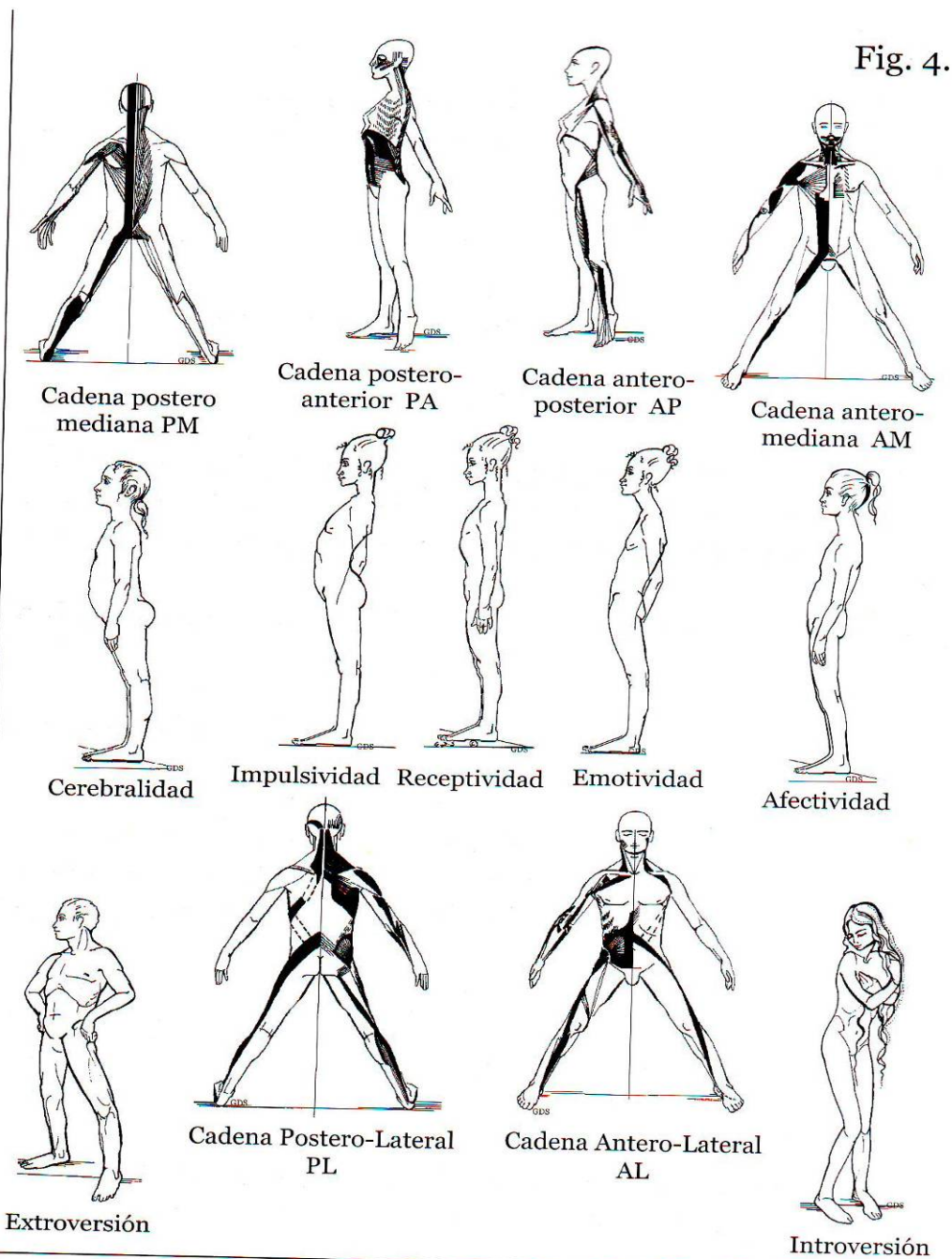
Se dio cuenta rápidamente evaluando la postura de cada paciente, que no siempre se trataba de una hiperlordosis. Comienza así un trabajo estadístico tratando de reagrupar a los pacientes que presentaban la misma postura, con el fin de establecer las relaciones que encontraba entre el tipo de postura y las algias. Llegó entonces durante este periodo a describir las *Actitudes*, que sirvieron de base para la comprensión del terreno.

El paso siguiente fue definir lo que a nivel muscular sostenían estas actitudes, y determinó así la existencia de 6 *cadena de tensión miofascial*.

Han influido en esta investigación:

- Ciertos autores, como son Piret y Béziers, para la noción de cadena articular, de unidad motriz y en lo que respecta a la coordinación motriz. También Kabath, Bobath y Mézières, para la noción de cadena muscular.
- Sus conocimientos de *Morfopsicología*, que le permitieron encontrar la relación entre las *Pulsiones psico-comportamentales* y la postura.
- La *medicina tradicional china*, que conoció a través de su marido, médico acupuntor, permitiéndole comprender las interrelaciones entre los dos sistemas.
- Su formación en *osteopatía*, que estudió en la Escuela Europea de Maidstone, donde dio clases durante varios años.

Técnicas de recuperación y relajación en el deporte



Las tipologías de Godelieve Denys-Struyf y las cadenas musculares correspondientes.
 6 familias de músculos para que el cuerpo pueda expresarse, pero que pueden volverse cadenas de tensión miofasciales que encadenan el cuerpo en una tipología.



Técnicas de recuperación y relajación en el deporte

Técnicas de recuperación y relajación en el deporte

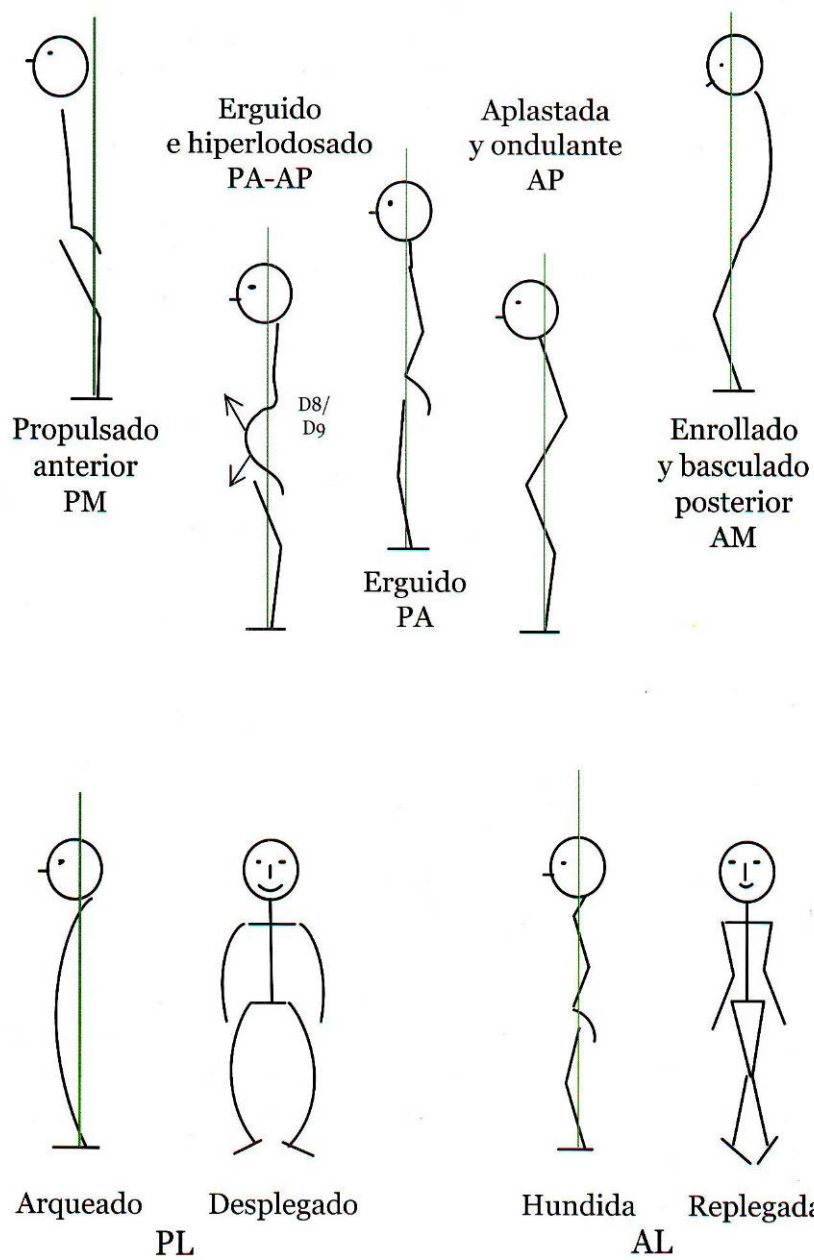


Fig. 5.

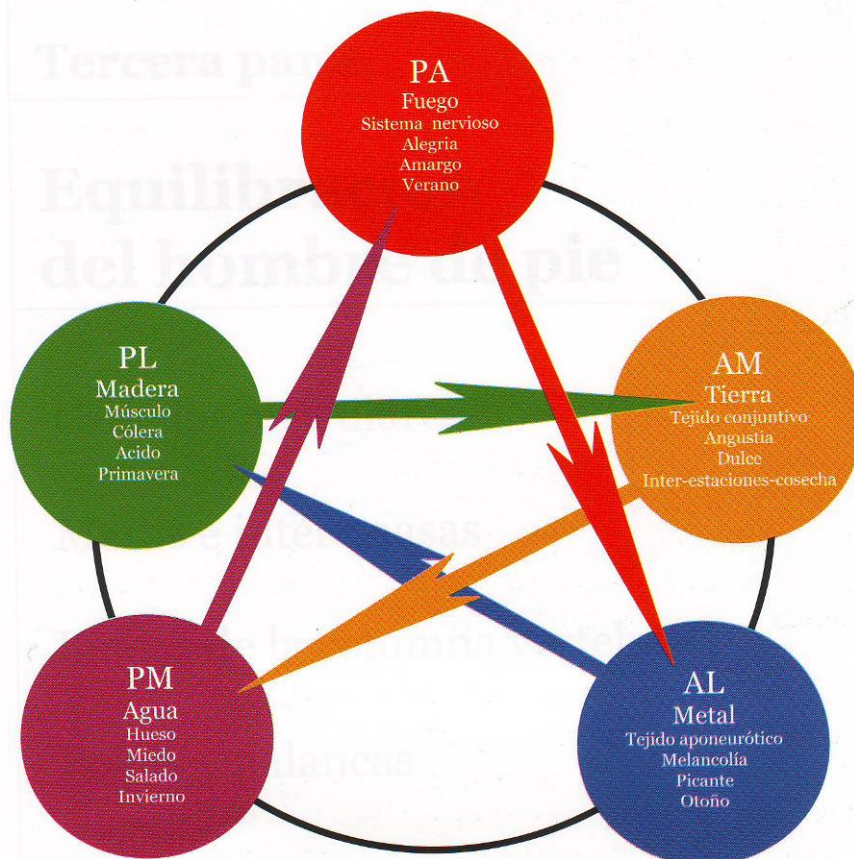
Actitudes esquemáticas
según G.D.S.



Técnicas de recuperación y relajación en el deporte

Técnicas de recuperación y relajación en el deporte

Fig. 29.



El ciclo KO
Ciclo de control

Introducción método G.D.S. 65

Técnicas de recuperación y relajación en el deporte

ⁱ Texto y Dibujos obtenidos de forma íntegra del Libro: *Cadenas Musculares y Articulares. Concepto G.D.S. Aspectos Biomecánicos. Nociones de base.* Autor:Philippe Campignon.