

Ejercítate Imaginando

Ejercicio

Resumen:

La imaginería motora es una novedosa técnica que nos permite rehabilitar o mejorar habilidades motoras por medio de nuestra imaginación. Está demostrado que el hecho de imaginar un movimiento activa áreas del cerebro similares que la realización física del mismo, por lo que ambas estarían muy relacionadas entre sí. Esto ha llevado a observar los efectos que genera la combinación de la imaginería motora con la práctica física en movimientos funcionales y complejos, como deportes, pacientes con ictus y dolor crónico entre otros, obteniendo beneficios significativos en la recuperación o mejora de los movimientos trabajados.

¿Te gustaría mejorar la forma en la que realizas un ejercicio? ¿Cómo puedes ayudar a un deportista horas antes de la competición sin cansarle? ¿Cómo puedes influir de forma indirecta en el tratamiento de un paciente neurológico?

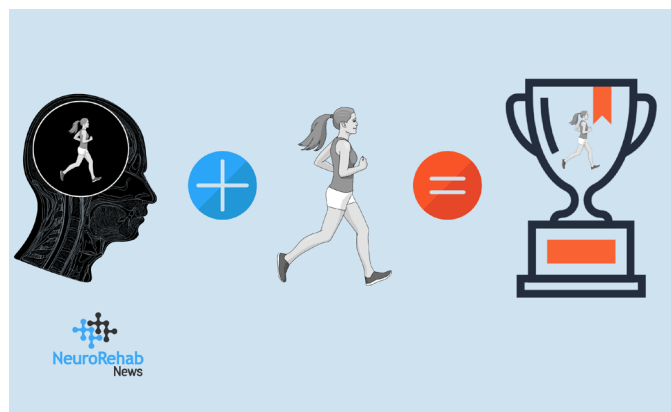
Son muchas las preguntas que actualmente pueden surgir en nuestra sociedad a la hora de entrenar, de tratar con casos clínicos complejos o incluso de mejorar ciertos movimientos que necesitamos en nuestra vida diaria. Y quizá, la respuesta a todas esas preguntas pueda estar en la imaginería motora.

La imaginería motora podría definirse como la capacidad de imaginarnos realizando movimientos corporales sin llegar a ejecutar dicha acción, es decir, imaginarnos a nosotros mismos levantando un brazo sin levantarlo en la realidad. Hoy en día, la imaginería motora y la ejecución motora o práctica física parecen estar convirtiéndose en estrategias prometedoras para el aprendizaje y la rehabilitación de habilidades motoras. La psicóloga Selina C. Wriessnegger, de la Graz University of Technology, Graz en Austria, se ha centrado en estudiar las implicaciones que genera la inclusión en programas de rehabilitación de estas dos técnicas combinadas, obteniendo beneficios significativos.

Actualmente, se sabe que el tiempo que dura el proceso de imaginería motora suele ser similar al tiempo que se tarda en realizar los movimientos físicamente. Además, se ha demostrado que tanto en la imaginería motora como en la práctica física se activan prácticamente las mismas áreas del cerebro, especialmente las relacionadas con el movimiento. Esto indica que la imaginería motora y la práctica física estarían más relacionadas de lo que pensamos, ya que, se ha observado que las frecuencias cardíaca y respiratoria aumentan proporcionalmente de acuerdo a la velocidad de marcha imaginada. No obstante, para que pueda

darse una gran activación de todas estas regiones con la imaginería motora, es necesario que haya una serie de repeticiones de la acción, tanto físicas como mentales y que los sujetos tengan una buena capacidad de imaginar (a mayor intensidad de imaginación, mayor activación y mayor integración). Todo ello puede inducir cambios en el cerebro relacionados con el aprendizaje, permitiendo así entrenar o rehabilitar distintas acciones o habilidades.

En los últimos años, múltiples estudios han observado la activación que genera la imaginería motora trabajando sobre movimientos muy simples (ej. mover una mano, un dedo, un pie), pero solo unos pocos han investigado sobre movimientos más complejos (ej. deportes, caminar). Estos últimos han conseguido ver cómo



“Tanto en la imaginería motora como en la práctica física se activan prácticamente las mismas áreas del cerebro, especialmente las relacionadas con el movimiento”

realizando una determinada acción de un deporte e imaginándola después, se producía una importante activación de esos circuitos cerebrales que nos permiten aprender y mejorar movimientos. Esto quiere decir que si, por ejemplo, un sujeto intenta imaginarse a sí mismo tirando un penalti, a continuación, ejecuta el tiro en la realidad y posteriormente, vuelve a imaginarse chutando el penalti, conseguirá generar cambios en su cerebro que le permitan activar más áreas relacionadas con ese movimiento, mejorando así su precisión y calidad en el tiro.

Estos hallazgos pueden ser muy importantes para futuros tratamientos de rehabilitación, por ejemplo, pacientes con ictus a los que poder trabajar movimientos funcionales que les motiven más que un simple movimiento aislado de una mano o de una rodilla. En algunas ocasiones se pide que realicen la parte de la práctica física con el miembro sano para después imaginarse el movimiento con el miembro afectado. Del mismo modo, esta técnica podría emplearse con grandes posibilidades de éxito en pacientes con dolor crónico, con lesiones medulares o con enfermedad de Parkinson. Por otra parte, también permitiría entrenar a deportistas con más precisión e incluso utilizar la imaginería motora horas antes de una competición sin que el deportista tenga que cansarse entrenando en ese tiempo previo, de manera que se visualice realizando movimientos entrenados con anterioridad para posteriormente ponerlos en

“Realizando una determinada acción de un deporte e imaginándola después, se producía una importante activación de esos circuitos cerebrales que nos permiten aprender y mejorar movimientos”

práctica durante la competición. éxito en pacientes con dolor crónico, con lesiones medulares o con enfermedad de Parkinson. Por otra parte, también permitiría entrenar a deportistas con más precisión e incluso utilizar la imaginería motora horas antes de una competición sin que el deportista tenga que cansarse entrenando en ese tiempo previo, de manera que se visualice realizando movimientos entrenados con anterioridad para posteriormente ponerlos en práctica durante la competición. éxito en paciee incluso utilizar la imaginería motora horas antes de una competición sin que el deportista tenga que cansarse entrenando en ese tiempo previo, de manera que se visualice realizando movimientos entrenados con anterioridad para posteriormente ponerlos en práctica durante la competición.

Conclusión:

La combinación de la práctica física con la imaginería motora puede abrirnos una nueva y mejorada estrategia de rehabilitación, siendo fundamental tener claros una serie de requisitos para su correcta aplicación. Para tener éxito con dicha técnica, resultará esencial que los sujetos practiquen físicamente las acciones antes de imaginarlas y repitan los movimientos varias veces para una mejor integración de estos, por lo que será necesario ligar la imaginería motora con la práctica física. Por todo esto, podemos decir que a día de hoy la imaginería motora se presenta como una técnica no invasiva prometedora que permitirá mejorar habilidades motoras en distintos programas de rehabilitación.

Sobre este artículo:



Fuente /s:

Wriessnegger SC, Steyrl D, Koschutnig K, Müller-Putz GR. Short time sports exercise boosts motor imagery patterns: implications of mental practice in rehabilitation programs. *Front Hum Neurosci.* 2014 Jun;8:469.

Fuente de la Imagen: imagen de NeuroRehabnews.com con fines unicamente ilustrativos.

Para citar este artículo: Díaz-Sáez M. Ejercítate Imaginando. *NeuroRehab News* 2016 dic; (1)1: e0015

Edición: Héctor Beltrán Alacreu y Roy La Touche



Marta
Díaz
Sáez