

## Pilates para prevenir el dolor de espalda

A pesar de que todos somos más conscientes de la importancia del ejercicio físico para nuestra salud, y cada vez son más los que incorporan en su rutina de vida un programa de ejercicio regular, gran parte de la población sigue padeciendo dolores de espalda que nos hacen perder calidad de vida. Pasamos muchas horas sentados frente al ordenador, muchas veces en posturas poco adecuadas y en sillas no demasiado ergónomicas, caminamos pocos y utilizamos el coche para todo, si a estos le sumamos las nuevas tecnologías como las tablets, móviles, nintendos y demás, que ocupan mucho de nuestro tiempo de ocio, el resultado es una espalda rígida con poca movilidad y unos músculos débiles y acortados. Todo esto provoca que al final nuestra espalda sufra las consecuencias.



Soy de los que piensa que el mero hecho de empezar a realizar actividad física ya aporta beneficios para tu espalda, a pesar de que la actividad elegida no sea específica para la espalda. El simple hábito de caminar más durante el día mejora mucho la salud de la espalda, sobre todo de la zona lumbar. Personas que pasan jornadas enteras sentados, ya sea en el coche, oficina, cajas, etc, con la articulación cadera en flexión y la zona lumbar totalmente aplastada y presionando los discos intervertebrales, necesitan movilizar su cadera y zona lumbar, y el caminar es una muy buena opción.

En muchas ocasiones evitamos hacer ejercicio por miedo a sufrir más dolor, pero en la mayoría de los casos esto es un error. Un programa de ejercicio bien orientado y adaptado a las características de cada persona siempre va aportar más beneficios que contraindicaciones. Lógicamente, todas aquellas personas con patologías serias de espalda deben consultar a su médico o fisioterapeuta antes

de iniciar una actividad determinada. En estos casos es muy importante elegir bien la actividad adecuada y ponerse en manos de un especialista.

Una de las actividades físicas que más se utiliza para mejorar la salud de la espalda es el método Pilates. Es un sistema de entrenamiento tanto físico como mental creado a principios del siglo XX. Joseph Hubertus Pilates lo ideó basándose en el conocimiento que tenía de diversas especialidades como la gimnasia, la traumatología y el yoga.

Los ejercicios del Pilates van dirigidos a mejorar la articulación de nuestra espalda y la extensión de la columna en otros beneficios. Una de las premisas de Pilates es la alineación corporal y la corrección postural, todos los movimientos deben iniciarse previos a una perfecta colocación. Pero este método no solo mejora la movilidad de la columna, moviliza también todas las articulaciones del cuerpo, la cadera, los hombros, tobillos, rodillas, etc, que de forma muy directa influyen en nuestra zona lumbar, dorsal y cervical. Se centra en el trabajo de los músculos profundos de la espalda y del abdomen como son el transversal abdominal, suelo pélvico y los multifidos de la espalda así como en los

músculos que controlan nuestra cintura escapular, previniendo y mejorando los dolores de cuello y trapecios.

Resumiendo: pilates fortalece nuestra columna, mejora su flexibilidad, mejora la higiene y corrección postural y nos enseña a ser más conscientes de nuestros movimientos. Nos va ayudar a prevenir muchos dolores de espalda y mejorar su salud.

Mi consejo siempre es que tu entrenamiento sea lo más variado posible, en el cual alternes diferentes tipos de actividades para trabajar todos los competentes del Fitness. Incluye actividades cardiovasculares, de fuerza, flexibilidad, coordinación, equilibrio, etc., tu entrenamiento será más completo y evitarás lesiones o sobrecargas por repetición de movimientos. Puede que tu objetivo sea mejorar tu resistencia cardiovascular y la mayoría de tus estímulos se centren en ello, pero incluir dos veces por semana en días alternos una sesión de pilates, no sólo mejorara la salud de tu espalda y de tus articulaciones, también mejorara tu rendimiento y prevendrá desequilibrios musculares.