

## La importancia del ejercicio tras una operación o lesión

Ya he comentado varias veces, que a los centros deportivos no sólo acuden personas con objetivos estéticos, como perder peso, musculación, aumento de peso, etc. Muchas son las personas (cada día más) que acuden motivados por una mejora de la salud. Ya sea para prevenir enfermedades y riesgos cardiovasculares, disminuir el estrés y tensión del día a día, mejorar su calidad de vida, envejecer de la mejor forma posible y un sin fin de motivos relacionados con la salud.

Dentro de este grupo de personas que acuden al gimnasio por motivos de salud, podemos incluir a todas aquellas que salen de una operación o lesión y quieren recuperarse en el menor tiempo posible para volver a retomar su rutina diaria: trabajo, ejercicio, ocio, autonomía..... De hecho, algunos se apuntan por primera vez a un gimnasio por este motivo, para convertirse después en clientes asiduos tras comprobar los beneficios del ejercicio.



Todos sabemos de la importancia de iniciar la recuperación lo más pronto posible. Tras el reposo oportuno o recomendado, es fundamental iniciar un proceso de recuperación bien programado. Los **médicos, fisioterapeutas y profesionales de la actividad física** (en ese orden) de forma coordinada, se encargarán de marcar el protocolo de recuperación. No hace muchos años se recomendaba reposo absoluto en determinadas lesiones o se inmovilizaba las articulaciones durante largos periodos de tiempo.

Hoy en día, la tendencia es hacer el reposo estrictamente necesario y se recomienda iniciar algo de actividad enseguida para evitar la pérdida de fuerza, masa muscular y las capacidades físicas en general. De esta manera evitaremos alargar el tiempo de recuperación.

Tras una operación o lesión en el que estamos un periodo de tiempo en reposo o donde no podemos utilizar alguna parte de nuestro cuerpo, hay una pérdida importante de masa muscular, fuerza, flexibilidad, resistencia tanto muscular como cardiovascular, así como otras capacidades. Por medio del ejercicio y una buena rehabilitación vamos a recuperar de forma más eficaz y rápida nuestro estado anterior a la operación o lesión.

El proceso es largo y a veces duro, requiere mucho sacrificio. En algunos casos o patologías no es posible recuperarse al 100%, pero está claro que este proceso de recuperación es clave para que consigamos los mejores resultados y además nos va a valer para toda la vida. Las personas que no hacen una buena recuperación quedan más limitadas y les influirá más el paso de los años debido a la pérdida de funciones normales del envejecimiento.

El esfuerzo merece la pena. Volver a recuperar tu vida y rutina anterior a la operación o lesión te hará también sentirte bien mentalmente y consigo mismo. Veo a muchos clientes trabajar a diario con esfuerzo y sacrificio con el objetivo claro de recuperarse lo antes posible. Están sumamente motivados porque tienen un objetivo claro y ven y sienten los resultados.

Yo siempre digo, que los que entrenan motivados por una mejora de la salud son los que tienen menos riesgo de abandono en el hábito de practicar ejercicio físico de forma regular.

Emmanuel Almela Bendicho

Entrenador Personal (EXO)

E: [manuelalmela@me.com](mailto:manuelalmela@me.com)

W: <http://www.exo-entrenamiento-por-objetivos-zaragoza.es/>

M: 659 591717