

Pilates para la Artrosis

He escrito algunos artículos sobre los beneficios de la practica de Pilates o Espalda Sana para nuestra salud y para algunas de las capacidades físicas básicas. Soy un gran amante del método Pilates y he podido experimentar en mis propio cuerpo muchos beneficios de la practica regular de este método. La artrosis no es un problema solo de la tercera edad y de los ancianos, afecta ya a muchas personas y no tan mayores. La edad, lógicamente es un factor de riesgo, pero nuestros hábitos actuales, como pasar muchas horas sentados, las malas posturas, el sedentarismo, el sobrepeso o la obesidad, el ejercicio descontrolado y con excesivo impacto, entre otros, han provocado que muchas personas de menor edad la padezcan de forma severa. Puedes consultar este artículo de otra temporada para informarte mejor sobre la artrosis (<http://www.homsasport.com/zonafit/zona-exo-articulos/actividad-fisica-y-artrosis>).



Hoy vamos a ver como puede ayudarnos el método Pilates a reducir lo efectos de la artrosis o incluso a prevenir su aparición.

Los ejercicios de Pilates son de **bajo o nulo impacto articular**, mejoran y mantienen la **movilidad y estabilidad** de las diferentes articulaciones del cuerpo. Sus ejercicios son integrales y equilibrados para conseguir un entrenamiento armónico del cuerpo. No se trabajan músculos de forma aislada, mas bien movimientos donde intervienen cadenas musculares. Pocos sistemas de entrenamiento reúnen estas características y esto lo convierte muy indicado para esta patología.

Se realizan ejercicios que mejoran el **movimiento articular**, irrigando y dando tono a los ligamentos y drenado la articulación, **Mejora la estructura de sostén de la articulación**, fortaleciendo todos los grupos musculares que amortiguan la carga y así aliviar los dolores. Al **mejorar la movilidad de las articulaciones afectadas**, puede incluso revertir la deformación de la articularon propia de la enfermedad.

Los movimientos son **suaves**, ejecutados de forma **controlada** y con mucha **precisión**. Esto los convierte en una eficaz herramienta de rehabilitación para las personas que padecen artrosis . No obstante, es fundamental poner en conocimiento del instructor de la actividad o entrenador en su caso cualquier patología que se padezca, de esta manera el instructor podrá adecuar los ejercicios en función de las limitaciones y así evitar sobrecargas que puedan agravar el problema, descartando aquellos ejercicios o movimientos que puedan agudizar los síntomas. Cada persona es diferente, y lo que a uno le puede ir bien a otra le puede lastimar. **Escucha a tu cuerpo, el siempre te va a avisar cuando un movimiento no te esta sentado bien.**



Si ya se padece artrosis, se recomienda la practica regular de Pilates con una frecuencia de dos a tres veces por semana para obtener beneficios en cuanto a movilidad y reducción del dolor. Se puede y se recomienda alternar las sesiones de Pilates con otras actividades de bajo impacto que trabajen otras cualidades físicas, como la capacidad cardiovascular, fuerza, resistencia muscular, etc, siempre que sean recomendables para esta patología. Actividades como caminar, elíptica, bicicleta, remo, bailes de bajo impacto, gimnasia en el agua, nadar, algo de trabajo de fuerza con cargas moderadas, serian recomendables y

ayudarían a tener una mejor forma física y mejorar los síntomas. Ninguna actividad es completa al cien por cien por mucho que la quieran vender, ni la natación tan recomendada por algunos médicos.

Algunas recomendaciones para la practica de Pilates en personas con síntomas de Artrosis:

- Realizar calentamientos algo más largos, con el objetivo de aliviar la rigidez inicial y ayudar a favorecer la secreción de líquido sinovial (que es como el aceite de la articulación).
- Reentrenar la musculatura estabilizadora local en rangos de movimiento indoloros y de ahí, progresar a musculatura movilizadora.
- Evitar el sobre entrenamiento. Los alumnos no pueden tener dolor tras el entrenamiento.
- Trabajar con cargas y resistencias bajas, evitando fuerzas compresivas.
- Trabajar con el objetivo de restaurar la movilidad articular, comenzando con pequeños rangos de movimiento e ir progresando según sensaciones.

Ejercicios como el gato para movilizar la columna vertebral, círculos de pierna para la articulación de la cadera, bicicletas para cadera, rodilla y tobillo, son un claro ejemplo de ejercicios con ningún impacto que movilizan las articulaciones a la vez las fortalecen.



Por último, tomo este párrafo de uno de mis libros "**Salud, Ejercicio y Deporte**" con el que estoy totalmente de acuerdo.

Regla general: Incluso cuando la explotación radiológica descubra la existencia de una artrosis avanzada, no se debería prohibir la práctica de un deporte salvo contadas excepciones. Siempre hay que buscar la posibilidad de practicar un deporte y mantenerse activo, eligiendo un deporte adecuado y siguiendo un entrenamiento correcto. A largo plazo, solamente el ejercicio puede conservar la función de las articulaciones.

Por tanto, no puede decirse “deporte o artrosis”, sino “la renuncia a la actividad deportiva debe considerarse por principio un riesgo para las articulaciones”. Incluso cuando ya existe una artrosis, los peligros que conlleva una actividad deportiva regular y razonable son tan escasos en general que deben obviarse si se comparan con los beneficios.

Por lo tanto, a seguir haciendo ejercicio. Sólo tienes que adaptarlo a tus características individuales y elegir el adecuado, pensando en el futuro para prevenir patologías como la artrosis.

”El ejercicio no sólo cambia tu cuerpo, cambia tu mente, tu actitud, tu humor“

Emmanuel Almela Bendicho (Entrenador Personal)

Email: manuelalmela@me.com

<http://www.manuentrenadorpersonal.com>

F: <https://m.facebook.com/manuentrenadorpersonal/?ref=bookmarks>

M: 659 591717