

Madrid. Los fisioterapeutas explican cómo nadar para reducir el dolor de espalda

Título: Europa Espanya Espanyol

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CpfcM), el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra dedican el videoconsejo del mes de junio, de su campaña de prevención de lesiones '12 meses, 12 consejos de salud', a la práctica de la natación y a cómo nadar para mejorar las lesiones de espalda.

A través del videoconsejo (www.youtu.be/1KGZIFP9HeY), los fisioterapeutas desaconsejan por ejemplo nadar a mariposa si se tiene algún problema de espalda, ya que esa postura genera un incremento en la curvatura de la columna vertebral nada beneficioso, y además puede generar lesiones en el manguito de los rotadores (conjunto de músculos y tendones que proporcionan estabilidad al hombro).

Los expertos recomiendan nadar siguiendo uno u otro estilo según la patología que se sufra. Por ejemplo, si se tienen problemas cervicales, aconsejan nadar a crol con la cabeza fuera, a crol normal, a espalda normal y, sobre todo, a braza, si se trata de una rectificación, y a espalda con la barbilla cerca del pecho si se sufre hiperlordosis.

Para las personas que padezcan hipercifosis dorsal recomiendan nadar a crol con la cabeza fuera, sin hiperextensión cervical, o a espalda con la barbilla alejada del pecho. Asimismo, en caso de patología lumbar aconsejan nadar a crol con la cabeza dentro, y en caso de hiperlordosis, realizar todos los ejercicios de espalda y braza vertical. Además, si se tienen problemas de hombro, hay que evitar los estilos crol y espalda y nadar al estilo braza.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO EN EL AGUA

Por otra parte, los fisioterapeutas indican que la inmersión en el agua tiene una serie de beneficios para la salud, como es el efecto drenante y el hecho de que pesamos menos, lo que ayuda en procesos de recuperación de postoperatorios, personas con artrosis y artritis, embarazadas, etc.

Además, explican que existe un menor riesgo de caídas para las personas mayores y se puede fortalecer la musculatura sin carga articular. "No es necesario saber nadar, basta con andar por el agua para lograr beneficios", aseguró el secretario general del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM), José Santos.

Recordó que la fisioterapia acuática tiene como finalidad la rehabilitación o el logro de objetivos específicos físicos y funcionales. "Los resultados obtenidos confirman que la actividad física terapéutica, independientemente del medio en el que se desarrolle, es una buena estrategia para mejorar las variables que se consideran con más frecuencia (calidad de vida, estado general de salud física y mental, capacidad funcional y dolor) en pacientes que sufren patología crónica músculo-esqueléticas", aseguró.

Asimismo, los fisioterapeutas difundieron una serie de recomendaciones para reducir el dolor de espalda realizando ejercicios en el agua, tales como elegir una piscina que tenga unas cuantas profundidades diferentes; poder entrenar con el agua hasta la cintura y con el agua hasta el pecho, y asegurarse de que la piscina tenga un área donde se puedan realizar ejercicios en el propio carril, lejos de los nadadores o un entorno de natación abierto.

Además, aconsejan comprar calzado para utilizar dentro del agua si se tienen problemas de estabilidad o equilibrio, entrar caminando a la piscina en lugar de saltar, y tratar de completar una rutina de ejercicios en el agua tres veces por semana para reducir significativamente el dolor en la espalda entre en dos semanas y un mes. Además, destacan la importancia de caminar y hacer estiramientos leves para reducir el dolor muscular en los días que no se hacen ejercicios en el agua, de descansar después de completar esta rutina y beber mucha agua antes y después para hidratar los músculos.

(SERVIMEDIA)