

# Els fisioterapeutes donen pautes per nedar sense tenir mal d'esquena

*Alerten que un estil inadequat o males postures causen sobrecàrregues i lesions*

**MAYTE RIUS**  
Barcelona

La natació pot ajudar a prevenir o millorar lesions d'esquena però també pot agreujar-les o causar-les si no es practica de forma correcta. “Els metges deriven moltes persones amb mal d'esquena a la piscina amb l'habitual ‘vagi a nedar que això li anirà molt bé’ però sense saber si aquesta persona sap nedar, si li agrada o quina tècnica i estil té nedant; i si una persona neda malament, el més probable és que se sobrecarregui i això li acabi perjudicant les cervicals o complicant una altra patologia”, assegura Esther Mur, membre del Grup de Treball de Fisioteràpia Aquàtica del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (UFAE).

**Per nedar cal mantenir l'abdomen cap endins i cap amunt; fent crol és important respirar pels dos costats**

Per això, els col·legis professionals de fisioterapeutes de Catalunya, Madrid, el País Basc i Navarra han decidit crear un vídeo amb consells sobre com s'ha de nedar i amb quin estil en funció de la patologia que es tingui. Així, per exemple, adverteixen que quan es tenen problemes cervicals el millor és fer crol amb el cap fora, crol normal, d'esquena i, sobretot, fer braça si es tracta d'una rectificació (pèrdua de curvatura cervical), i nedar d'esquena amb la barbeta a prop del pit si es té hiperlordosi cervical (molta curvatura).

Per als que pateixen d'hipercifosi dorsal (curvatura de la columna que dona origen a un dors

arrodonit i caiguda de les espatlles cap endavant), el consell dels experts és fer crol amb el cap fora, sense hiperextensió cervical –és a dir, sense tirar el coll enre–, o nedar d'esquena amb la barbeta allunyada del pit.

En canvi, en el cas de patologia lumbar la recomanació és fer crol amb el cap dins de l'aigua i, en cas d'hiperlordosi (excés de curvatura en les lumbars) optar per nedar d'esquena i braça vertical, és a dir, amb les cames cap avall.

D'altra banda, en el seu vídeo-consell –que forma part d'una campanya de prevenció de lesions “12 mesos, 12 consells de salut”– els fisioterapeutes adverteixen que les persones amb problemes d'espatlla haurien d'evitar els estils crol i esquena i fer sempre braça, i també desaconsellen fer papallona a qualsevol persona que tingui problemes d'esquena “perquè aquesta postura provoca un augment de la curvatura de la columna vertebral gens beneficiosa i a més pot ocasionar lesions als rotatoris, els músculs i tendons que proporcionen estabilitat a l'espatlla”.

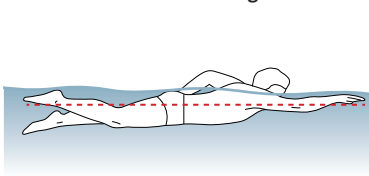
Mur assegura que, tant si es tenen problemes d'esquena com si no, qualsevol persona que es disposi a nedar hauria de tenir en compte algunes premisses per no sobrecarregar les cervicals o acabar tenint dolors lumbars. La primera, explica, és que quan es neda crol la respiració ha de ser bilateral, traient el cap alternativament per la dreta i l'esquerra per aconseguir la mateixa mobilitat pels dos costats i no sobrecarregar-ne cap.

Una altra qüestió bàsica, en qualsevol estil de natació, és mantenir la zona abdominal controlada, cap a dins i cap amunt, per aguantar la postura sense forçar la columna. “La sensació de control ha de ser la mateixa

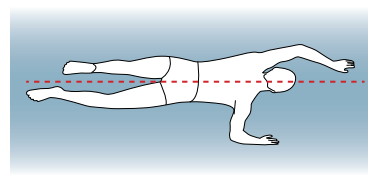
## CONSELLS PER NEDAR MILLOR

**CROL**

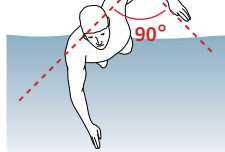
Alineació horitzontal a l'aigua



Alineació lateral del cos



Rotació a través de l'eix longitudinal, per minimitzar la inclinació lateral...

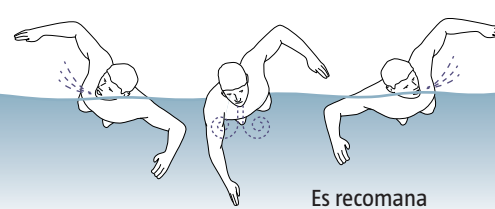


...i respirar correctament

**Respiració**

Hem d'agafar l'aire per la boca...

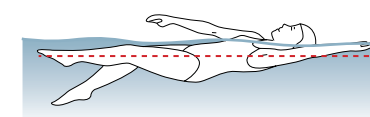
...i expulsar-lo sota l'aigua



Es recomana aprendre a respirar pels dos costats

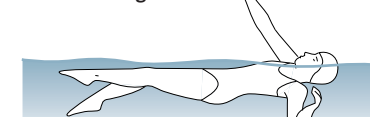
**ESQUENA**

Mantenir la postura horitzontal a l'aigua i l'alineació dels eixos del cos



**Respiració**

El ritme respiratori no és tan important com en altres estils perquè la cara no està submergida

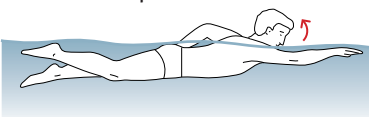


Tot i això, la coordinació amb el moviment dels braços és fonamental per no fatigar-se ràpidament

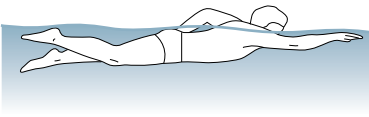
## ELS ESTILS MÉS ADEQUATS SEGONS LA PATOLOGIA

**PROBLEMES CERVICALS**

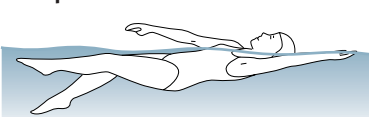
Crol amb el cap a fora...



...crol normal...

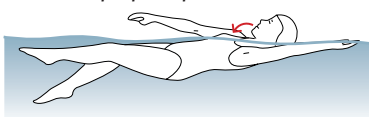


...esquena normal

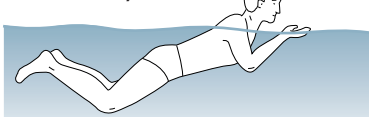


**HIPERLORDOSI CERVICAL**

Esquena amb la barbeta a prop del pit



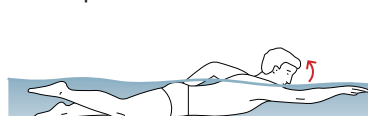
**Rectificació cervical**  
Sobretot braça



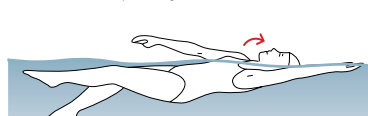
**PROBLEMES DORSALS**

**HIPERCIFOSI DORSAL**

Crol amb el cap a fora, sense hiperextensió cervical



Esquena amb la barbeta lluny del pit



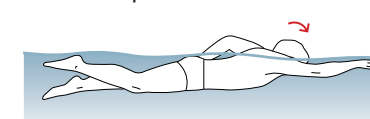
**PROBLEMES D'ESPATLLA**

Evitar els estils crol i esquena, triar l'estil braça



**PROBLEMES LUMBARS**

Crol amb cap a dins



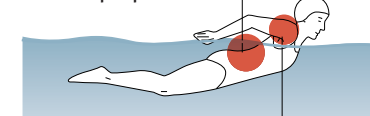
**HIPERLORDOSI LUMBAR**

Tots els exercicis d'esquena i braça vertical



**L'estil papallona està totalment desaconsellat per a qualsevol patologia**

A causa de la hiperlordosi lumbar que produeix...



...i lesions al manegot dels rotatoris

FONT: Col·legis Oficials de Fisioterapeutes de Catalunya, País Basc, Madrid i Navarra

LA VANGUARDIA

que quan amaguem la panxa per cordar-nos uns pantalons que ens van estrets”, exemplifica. I el tercer consell és allargar els moviments, fer la braçada de forma suau però que impliqui un estirament per poder alliberar i descompactar la columna.

En realitat, diu Mur, nedar, hauria de ser l'últim pas de

l'exercici a l'aigua. “Primer caldria aconseguir una bona condició física i treballar la faixa abdominal per protegir la zona lumbar”, apunta. I recorda que de vegades n'hi ha prou de caminar de diferents maneres a l'aigua, o fer certs exercicis per pal·liar el mal d'esquena.

Els fisioterapeutes recorden

que la immersió a l'aigua té diversos beneficis per a la salut, com l'efecte drenant, el fet que en pesar menys es pugui enfortir musculatura amb menys càrrega articular i risc de caiguda en els processos de recuperació post-operatoris, en persones amb artròsi i artritis, embarassades i gent gran.●