



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Nedar de manera correcta

La natació pot ajudar a prevenir o millorar lesions d'esquena, però també pot agreujar-les o ocasionar-les si no es practica de manera correcta. És per això que els fisioterapeutes recomanem nedar practicant un o un altre estil segons la patologia que es pateix.

Davant d'un problema de cervicals s'aconsella nedar en estil crol i esquena. També es recomana nedar a esquena i amb la barbata a prop del pit si es pateix hiperlordosi (curvatura excessiva de la columna). Per a les persones que tenen patologia lumbar, s'aconsella nedar a crol amb el cap dins de l'aigua; i en cas d'hiperlordosi, cal que tots els exercicis siguin d'esquena i braça vertical.

Si es tenen problemes d'espatlla, s'han d'evitar els estils de crol i esquena, i nedar a l'estil braça. Es desaconsella nedar estil papallona si es pateix algun problema d'esquena, atès que aquesta modalitat genera un increment de la curvatura de la columna vertebral gens beneficiós i, a més, pot provocar lesions a l'espatlla.

No obstant això, els fisioterapeutes recordem que la immersió a l'aigua té una sèrie de beneficis per a la salut, com és l'efecte drenant. Aquest és un aspecte que ajuda en processos de recuperació de postoperatoris, persones amb artrosi i artritis, embarassades, etc. A més, existeix un menor risc de caigudes per a les persones grans i es pot enfortir la musculatura sense càrrega articular.

Sigui com sigui, 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 lumbar. La primera és que quan es neda a crol, la respiració ha de ser bilateral (traient el cap alternativament per la dreta i l'esquerra) per aconseguir la mateixa mobilitat dels dos costats i no sobrecarregar-ne cap.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

www.fisioterapeutes.cat

cfc@fisioterapeutes.cat

tech&natural

kyrocream

F'activa



Garantia



OUTBACK

www.kyrocream.com