



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 l'estil adequat segons la patologia que es pateix.

Davant d'un problema de cervicals s'aconsella nedar crol i esquena. També es recomana nedar esquena i amb la barbata a prop del pit si es té hiperlordosi (curvatura excessiva de la columna). Per a les persones que tenen patologia lumbar, s'aconsella nedar 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 papallona si es té algun problema d'esquena, atès que aquesta postura genera un increment de la curvatura de la columna vertebral gens beneficiosa 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, hi ha un risc menor 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 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
cfc@fisioterapeutes.cat
www.fisioterapeutes.cat

tech&natural
kyrocream
f'activa



Garantia



OUTBACK
Nature's Pharmacy, s.r.l.

www.kyrocream.com