



# A l'aigua, pesem menys

No ens calen medalles. No ens cal ser Michael Phelps ni Mireia Belmonte, en fem prou trobant-nos bé. Per això avui volem parlar-vos de nedar. Un dels exercicis més complets que tenim a l'abast per mantenir-nos en forma i prevenir futurs problemes d'esquena. Però atenció, cal fer-ho correctament per evitar contratemps i lesions. Entrem ja en matèria: anem a l'aigua.

En natació hi ha diferents estils: crol, braça, esquena i papallona. I cadascun és més o menys aconsellat segons les patologies de cada persona. Amb una excepció a subratllar: l'estil papallona està totalment desaconsellat per a qualsevol patologia a causa de la hiperlordosi lumbar que produeix i de les lesions al manegot dels rotatoris que pot provocar (si no som atletes en mans de professionals).

En qualsevol cas i com sempre diem, el millor és acostar-vos al vostre fisioterapeuta de confiança perquè us aconselli quin estil us convé més, quina intensitat i quina freqüència. L'activitat física, ben dirigida i personalitzada, és de les millors coses que podem incorporar a la nostra vida quotidiana. I nedar, anar a la piscina un o dos cops per setmana, pot resultar ideal si ho fem bé.

I és que els beneficis de treballar el cos en un medi aquàtic són molts. L'efecte drenant del fet d'estar dins l'aigua fent exercici, per exemple, millora la circulació a tot el cos. Submergits, pesem menys que tocant de peus a terra, cosa que és beneficiosa per a processos de recuperació postoperatoris, per a persones amb artrosi i artritis i per a dones embarassades.

A més, un cop dins la piscina, evitem el risc de caigudes i podem enfortir la musculatura sense càrrega articular.

I una cosa més: és que ni tan sols cal saber nedar, només caminant per l'aigua o fent-hi exercicis dirigits (el famós aiguagim), ja obtenim beneficis.

Què, doncs, anem a l'aigua?