

ARTROSIS

Practicar con regularidad Pilates ayuda a prevenir la aparición de la artrosis y a mitigar los efectos.



La artrosis es una enfermedad producida por el desgaste del cartílago, tejido que hace de amortiguador al proteger los extremos de los huesos y que favorece el movimiento de la articulación.

Es la enfermedad reumática más frecuente, especialmente entre personas de edad avanzada.

Se presenta a temprana edad en personas con enfermedades genéticas relacionadas con el tejido conectivo, como el síndrome de Ehlers-Danlos y el síndrome de hiperlaxitud articular.

Se sabe, por ejemplo, que en España la padece hasta un 16 por ciento de la población mayor de 20 años y de ellos, las tres cuartas partes son mujeres.

Se produce en ambos sexos por igual en las mujeres suele producirse en la rodilla y en las manos.

En hombres predomina en la cadera.

La obesidad cuadruplica el riesgo.

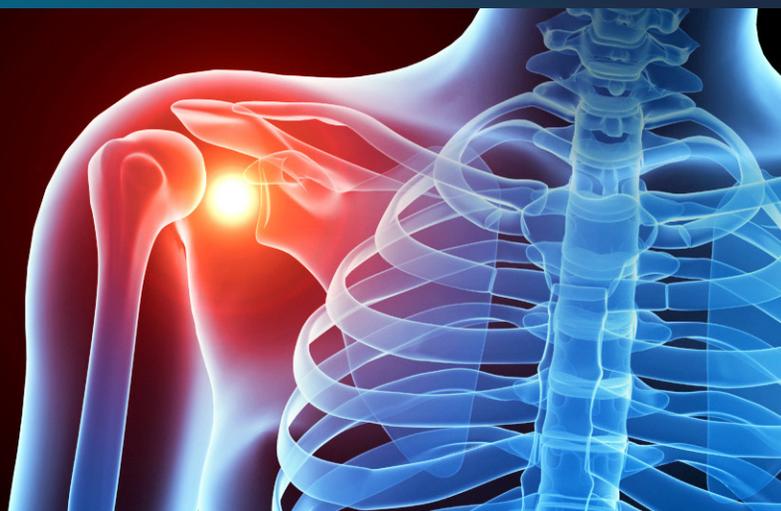
Los síntomas suelen aparecer con dolor en las articulaciones después de hacer ejercicio o algún esfuerzo físico.

La artrosis puede afectar a cualquier articulación, pero ocurre más frecuentemente en la espina dorsal, manos, caderas o rodillas.

La artrosis en los dedos es hereditaria y afecta más a mujeres que a hombres, especialmente después de la menopausia.

OSTEOPOROSIS

Practicar con regularidad Pilates ayuda a mantener o a incrementar la densidad ósea



La osteoporosis es una patología que afecta a los huesos y está provocada por la disminución del tejido los forman, tanto de las proteínas que constituyen su matriz o estructura como de las sales minerales de calcio que contienen. La consecuencia es que el hueso es menos resistente y más frágil, tiene menos resistencia a las caídas y se rompe con relativa facilidad tras un traumatismo, produciéndose fracturas o microfracturas.

La densidad mineral de los huesos se mide mediante una prueba médica que se llama densitometría ósea. La osteoporosis se produce sobre todo en mujeres amenorreicas o posmenopáusicas debido a la disminución de la producción de estrógenos por los ovarios y otras carencias hormonales.

La osteoporosis aumenta por la deficiencia de calcio y vitamina D, en la mala alimentación; en el consumo de tabaco, alcohol y la vida sedentaria. La práctica de ejercicio físico y un aporte adecuado de calcio favorecen el mantenimiento óseo.

Hasta cumplir los 35 años se consigue el mayor pico de masa ósea; a partir de ahí se inicia la pérdida. Cuanto mayor sea el pico de masa ósea menos posibilidades habrá de sufrir osteoporosis.

La menopausia es la causa principal de osteoporosis en las mujeres, debido a la disminución de los niveles de estrógenos. La pérdida de estrógenos por la menopausia fisiológica o por la extirpación quirúrgica de los ovarios ocasiona una rápida pérdida de hueso. Las fracturas más habituales suelen ser de muñeca, columna y cadera.

También influyen **problemas endocrinológicos**: hipertiroidismo, hiperparatiroidismo, síndrome de Cushing e hipogonadismo.

Fármacos. Los más frecuentemente implicados son corticoides, sales de litio y anticonvulsivantes.

Procesos tumorales malignos: mieloma múltiple y metástasis en hueso de otros tumores.

Otras: Malnutrición por anorexia nerviosa, resecciones intestinales, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, alcoholismo, insuficiencia renal crónica, artritis reumatoide, inmovilización prolongada, otras causas de amenorrea.

Se pueden clasificar en varios estadios:

Normal. Cuando la densidad mineral ósea es superior a -1 desviación estándar en la escala T.

Osteopenia. Cuando la densidad mineral ósea se encuentra entre -1 y -2.5 desviación estándar en la escala T.

Osteoporosis. Si la densidad mineral ósea es inferior a -2.5 desviación estándar en la escala T.

Osteoporosis establecida. Cuando existe osteoporosis y ésta ha ocasionado una fractura.

Como podemos tratar la osteoporosis, evitar que aumente y mejorar la densidad del hueso.

La práctica de ejercicio físico como Pilates es buena para trabajar el equilibrio y la fuerza muscular para aumentar la cantidad de masa ósea y la calidad del hueso y caminar para mantener la masa ósea.

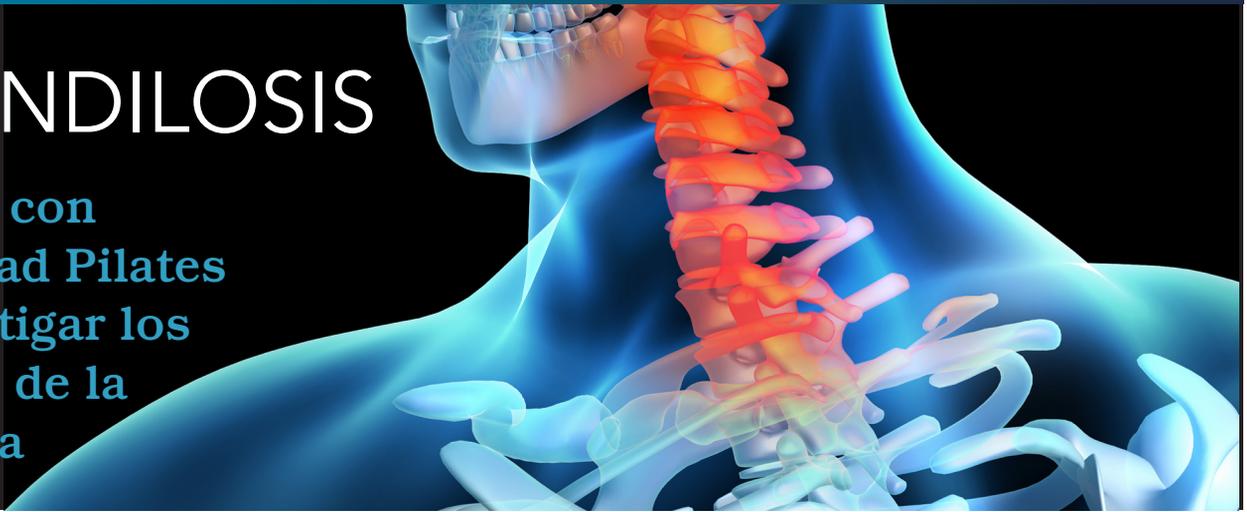
En cuanto a la **dieta**, el calcio es necesario para hacer posible el crecimiento óseo, la reparación ósea y mantener la fortaleza del hueso y es un aspecto del tratamiento de la osteoporosis.

Se debe evitar tomar leche; pero hay que tomar derivados de la leche como yogurth, queso... Son buenos también los pescados, la fruta y las verduras.

Otros factores, como la ingesta de proteínas, sal, vitamina D, exposición al sol, también influyen en la mineralización ósea, haciendo de la ingesta de calcio, un factor entre muchos en el desarrollo de la osteoporosis.

ESPONDILOSIS

Practicar con regularidad Pilates ayuda mitigar los síntomas de la discopatía



La discopatía es un proceso degenerativo y gradual que afecta a los discos intervertebrales, almohadillas cartilaginosas de amortiguación situadas entre las vértebras.

Con el envejecimiento las estructuras orgánicas pierden agua, densidad, volumen y se debilitan. Esto se produce en los discos intervertebrales en forma de deshidratación, perdiendo la función amortiguadora. Esto provoca que los discos y las articulaciones intervertebrales se desgasten precozmente.

Suele producirse dolor localizado en el área afectada.

Este proceso degenerativo crónico puede llegar a afectar al cuerpo de las vértebras e incluso a la médula ósea.

La espondilosis progresa con la edad y se desarrolla con frecuencia en varios espacios intervertebrales. Es la causa más común de compresión progresiva de la médula espinal y de las raíces nerviosas.

EMBARAZO

Practicar con regularidad Pilates mejorará tu forma física y mental durante el embarazo



¿Cómo afecta tu embarazo al núcleo estable?

Durante el embarazo, los músculos de tu pared abdominal se estiran debido al crecimiento del bebé y, como resultado, pueden debilitarse. Los músculos del suelo pélvico también sufren una gran tensión y tienden a estirarse y a descender más en la pelvis, debido al peso del bebé. Por ello, es posible que te resulte más difícil contraer estos músculos y mantenerlos contraídos durante un periodo de tiempo. Si tienes debilitados los músculos del suelo pélvico, puede que se te escape un poquito de orina cuando tosas o estornudes. Además, si los músculos de la pared abdominal están débiles, hay más posibilidades de tener dolor en la espalda o en la pelvis. En el embarazo, la hormona relaxina hace que tus ligamentos se estiren más de lo normal, y si los sobrecargas en exceso, puedes incluso sufrir una lesión.

¿Me ayudará hacer Pilates durante el embarazo?

Debido a que el método Pilates se enfoca en los músculos de la pared abdominal y de la pelvis, que pueden debilitarse durante el embarazo, este método puede ser muy útil durante el embarazo. Muchos de los ejercicios de Pilates se realizan en la posición de rodillas y con las manos en el suelo, una postura que se considera ideal durante el embarazo, porque te ayuda a eliminar tensión de la espalda y de la pelvis y porque, al final del embarazo, te puede ayudar a hacer que tu bebé adopte la posición ideal para nacer.

¿Cuándo practicar Pilates en el embarazo?

Se recomienda empezar a practicar el método cuando las molestias de los primeros meses de embarazo comiencen a desaparecer, siempre con la autorización médica. Si se realizan los ejercicios físicos, al menos en los últimos meses del embarazo, probablemente la mujer embarazada no tendrá riesgos de padecer hipertensión, lumbagos, infecciones urinarias, edemas, varices, etc.

La práctica del Método Pilates está absolutamente contraindicada en algunas circunstancias como: hipertensión o enfermedad cardíaca, rotura prematura de membranas, trabajo de parto prematuro, incompetencia del cuello uterino o abortos habituales, sangrado, placenta previa, diabetes materna y enfermedad pulmonar.

Beneficios del método Pilates para la futura mamá

Los movimientos de Pilates pueden ser beneficiosos para la futura mamá, ayudándola a mantener una buena postura, a aliviar algunos de los dolores habituales, y a ser más consciente de los cambios de su cuerpo. La técnica se aplica según las necesidades de cada etapa de gestación, y está sujeta a los cambios de energía que se producen día a día. Al ser un programa de ejercicios ligeros, diseñado para fortalecer y tonificar los músculos mediante un suave estiramiento, permite el acondicionamiento cardiovascular, el fortalecimiento de la musculatura, el aumento de la flexibilidad, y una mejoría en la postura, coordinación, respiración y concentración. A través de la práctica del método Pilates, la mujer embarazada conocerá mejor su cuerpo y aprenderá a "escuchar" sus mensajes, y así dominará de mejor manera sus movimientos. Entre los beneficios de la práctica de los ejercicios del Método durante el embarazo, podemos destacar:

Durante la gestación:

- Fortalecimiento de la pared abdominal, lo que favorecerá a la expulsión en el trabajo de parto.
- Prevención de la separación anormal de los músculos de pared abdominal.
- Disminución de la curva lumbar causada por el aumento de tamaño y peso del abdomen.
- Disminución de la tensión generada en los músculos, a través de la relajación y estiramientos.
- Fortalecimiento de la musculatura de las piernas, estimulando la circulación sanguínea.
- Fortalecimiento de la musculatura de los brazos para adaptar la postura al aumento de peso y volumen del pecho.
- Mejoría del sueño y de la concentración.
- Mejoría del mecanismo respiratorio debido a una mejor oxigenación de los tejidos y del bebé.

Durante el parto:

- Partos de menor duración, menos cesáreas.
- Concienciación corporal de las posturas durante el parto.
- Aumento de la resistencia, de la relajación.

Después del parto:

- Rápida recuperación, fortaleciendo la zona abdominal.
- Reducción de los síntomas de incontinencia, mejoría de la circulación y estreñimiento.

HERNIA DISCAL

Practicar con regularidad Pilates ayuda a paliar los síntomas de las hernias discales



La hernia discal es una enfermedad que hace que el disco intervertebral (núcleo pulposo) se desplace hacia la raíz nerviosa, la presione y produzca lesiones neurológicas. La hernia provoca dolor en la zona lumbar. Duele por inflamación del periostio de las vértebras, las articulaciones, los músculos lumbares de la columna... Una hernia discal lumbar suele producir lumbago y la ciática.

Manifestaciones de las hernias

Protrusión discal: es la deformación del anillo fibroso por el impacto del núcleo pulposo.

Prolapso: es la ruptura del núcleo pulposo a través del anillo fibroso.

Extrusión: el núcleo pulposo atraviesa el anillo fibroso y el ligamento longitudinal.

Secuestro: es la ruptura del segmento extruido, ocasionalmente con desplazamiento del fragmento libre al canal espinal.

Los síntomas que producen son:

Lumbalgia: Se produce cuando se distienden los músculos lumbares produciendo un dolor que impide el libre movimiento de esa zona de la cintura.

Si afecta al nervio lumbar (L5) o ciático (S1), la ciática produce dolor y provoca parestesia local.

Si está afectado S1 se ven comprometidos los músculos sóleo, gastrocnemios y glúteo mayor.

Si está afectado L5 se ven comprometidos los músculos extensor propio del dedo mayor, peroneo y glúteo medio.

La hernia discal aparece después de hacer o someterse a movimientos o gestos bruscos, hacer fuerzas excesivas sin tener en cuenta la posición correcta de la espalda.

Las hernias discales más frecuentes son las lumbares (aparece entre los discos lumbares -denominados L-), así como también las cervicales (aparecidas entre los discos de la cervical -denominados C-).

La hernia discal mas habitual se produce entre la quinta vértebra lumbar y la primera vértebra sacra (denominadas L5-S1), produce hormigueo o pérdida de la sensibilidad.

TROCANTERITIS DE CADERA

Practicar con regularidad Pilates mejora los síntomas



La trocateritis de cadera es una inflamación de la bolsa serosa que se interpone entre el trocater mayor y la fascia lata (tendón plano que baja desde la cadera hasta la rodilla por el lateral del muslo) para suavizar el roce entre ambos, producido por la flexión y extensión de la articulación durante la deambulación y la carrera, por traumatismos directos, por un gesto repetitivo de presión sobre ese lado de la cadera; como estar acostado siempre sobre el mismo lado de la cadera.

Los estiramientos moderados de la musculatura de la zona, incluido el tensor de la fascia lata y la aplicación de frío (masaje con hielo) colaboran en la resolución del problema.

La practica de Pilates unido a las fisioterapia y osteopatía, también aceleran la mejora debido a la disminución de la tensión producida en la cadera y en los musculos de alrededor; reorganizando la estructura de la columna.

Debemos tener en cuenta que el dolor en la cadera puede deberse a causas ajenas a la bursitis trocanterea como, por ejemplo, por la inflamación de los tendones de inserción de los músculos piramidal y glúteo mediano, también por pequeños desgarros en el tendón de este último, columna lumbar, articulación de la cadera, entre otras, pueden causar este dolor.

TENDINITIS

Practicar con regularidad Pilates ayuda a paliar los síntomas de la tendinitis



El manguito de los rotadores es el conjunto formado por los músculos supraespinoso, infraespinoso, redondo menor y subescapular, así como sus correspondientes tendones. Estos cuatro músculos parten de la escápula y se insertan en la cabeza del húmero.

Frecuentemente se producen lesiones, sobre todo tendinitis que a veces se denominan genéricamente tendinitis del manguito de los rotadores, mientras que en otras ocasiones se especifica el músculo concreto afectado, nombrándose en tal caso como tendinitis del supraespinoso, que es la más habitual, o de cualquiera de los otros 3 músculos que forman el manguito.

La tendinitis es una inflamación del tendón del músculo supraespinoso, y es una de las causas más frecuentes de dolor en el hombro. Cuando el brazo se eleva por encima de la cabeza, este tendón tiene gran tendencia a rozar con el borde inferior de una zona de la escápula que se llama acromion y que está situado justo por encima. La fricción reiterada provoca la inflamación del tendón e incluso en ocasiones desgarros y roturas del mismo.

Tendinitis bicipital

Se debe a la inflamación del tendón de la porción larga del músculo bíceps braquial en la región del hombro. Provoca dolor en la zona anterior de la articulación. En ocasiones después de una larga evolución puede llegar a producirse la rotura del tendón.

Bursitis

La bursitis es la inflamación de una bolsa serosa, que se encuentran generalmente cerca de las articulaciones y sirven para facilitar los deslizamientos de las partes móviles. En la región del hombro es habitual la bursitis subacromial, provocada por la inflamación de la bolsa serosa.

La inflamación de la bolsa se debe generalmente a microtraumatismos repetitivos. Se produce con frecuencia en deportistas que realizan lanzamientos de forma repetitiva.

Capsulitis adhesiva

La capsulitis adhesiva, también llamada hombro congelado, consiste en una retracción de la cápsula articular acompañada por dolor, inflamación y disminución severa de la movilidad de la articulación escapulohumeral.

Tratamiento

Fisioterapia, Osteopatía y Pilates ayudan a conseguir mayor movilidad en la cintura escapular y la descompresión de la musculatura del hombro y el fortalecimiento y corrección de los desequilibrios producidos por la postura habitual de cada persona en el ritmo de vida cotidiana.

FASCITIS PLANTAR

Practicar con regularidad Pilates ayuda a paliar los síntomas de la fascitis plantar



La fascitis plantar es una inflamación aguda de la aponeurosis plantar del pie.

El síntoma principal es dolor en la planta del pie o en el talón o en la zona media de la planta del pie, el cual no suele deberse a un traumatismo, sino al desgaste por el trabajo habitual que realiza, es decir, al microtraumatismo repetitivo.

El problema es debido a un uso de calzado inadecuado, así como por malas posturas, trabajo excesivo de esta zona, como por ejemplo, correr cuesta abajo, utilizar zapatos muy duros o estar demasiado tiempo de pie.

La fascitis plantar se produce por una inflamación del tejido conectivo grueso que está en la planta del pie y que se fija al talón. El dolor se siente normalmente en la base antero-medial del talón y suele ser más agudo por las mañanas debido a la rigidez que se presenta durante la noche, y al realizar ejercicios que demanden de un aumento mayor de la carga sobre la zona.

Tratamiento

El tratamiento más recomendado es la Fisioterapia y Osteopatía; y necesariamente la modificación del reparto de fuerzas plantares mediante trabajo de Pilates y trabajo de Reflexología con pelotas, para relajar la musculatura de la planta del pie.

También es recomendable la aplicación de pomadas todas las noches con masaje en la zona afectada.

Un calzado adecuado sirve como remedio y como también como prevención. En casos agudos y como medida de prevención se pueden utilizar inyecciones de antiinflamatorios directamente en la inserción fascial plantar talar.

ESCOLIOSIS

Practicar con regularidad Pilates ayuda a paliar los síntomas de la escoliosis



La escoliosis es una desviación de la columna vertebral. Esta curva se puede producir en forma de "S" o "C".

Puede ser:

Congénita, que se produce al nacer.

Idiopática, no se saben las causas.

Neuromuscular, se produce como síntoma secundario de otra enfermedad como la espina bífida, parálisis cerebral, atrofia muscular, etc.

De las escoliosis pueden aparecer diferentes tipos de lesiones como hernias, protusiones, descompensaciones posturales, etc. por compensaciones de la columna. A largo plazo suele producir dolores de espalda en la zona donde está la escoliosis.

Cuando se detecta la escoliosis es importante comenzar a realizar Pilates. Con ello conseguiremos evitar males mayores a largo plazo y es posible incluso que se se corrija.

Al realizar Pilates equilibramos y fortalecemos la musculatura profunda de nuestro cuerpo y reorganizamos la postura.

ESCOLIOSIS

Practicar con regularidad Pilates ayuda a paliar los síntomas de la escoliosis



La escoliosis es una desviación de la columna vertebral. Esta curva se puede producir en forma de "S" o "C".

Puede ser:

Congénita, que se produce al nacer.

Idiopática, no se saben las causas.

Neuromuscular, se produce como síntoma secundario de otra enfermedad como la espina bífida, parálisis cerebral, atrofia muscular, etc.

De las escoliosis pueden aparecer diferentes tipos de lesiones como hernias, protusiones, descompensaciones posturales, etc. por compensaciones de la columna. A largo plazo suele producir dolores de espalda en la zona donde está la escoliosis.

Cuando se detecta la escoliosis es importante comenzar a realizar Pilates. Con ello conseguiremos evitar males mayores a largo plazo y es posible incluso que se se corrija.

Al realizar Pilates equilibramos y fortalecemos la musculatura profunda de nuestro cuerpo y reorganizamos la postura.

MÚSCULOS FLEXORES DE CADERA

Es fundamental la elasticidad y funcionalidad del psoas para nuestra salud, vitalidad y bienestar emocional.



El psoas es el músculo más profundo y estabilizador del cuerpo humano, afecta al equilibrio estructural, a la amplitud de movimiento, movilidad articular y funcionamiento de los principales órganos del abdomen.

Es el único músculo que conecta la columna vertebral con las piernas, el responsable de mantenernos de pie y el que nos permite levantar las piernas para caminar, correr, subir escaleras.... Si los músculos Psoas e iliaco están tensos, se comprimen los discos vertebrales de la columna lumbar, generando que la pelvis rote hacia delante y rotando la espalda, originando lordosis. Esta tensión se produce por estar sentado muchas horas en la oficina o en el coche.

Al realizar Antigravity y Pilates conseguimos relajar esta musculatura, produciendo una liberación de toxinas y que la fascia se relaje.

Algunos estudios recientes consideran además al psoas, un órgano de percepción compuesto por tejido bio-inteligente que encarna, literalmente, nuestro deseo más profundo de supervivencia y de florecer. Es decir, es el mensajero primario del sistema nervioso central, por lo que es considerado también como un portavoz de emociones ("de las mariposas en la tripa"). Esto es debido a que el psoas está conectado con el diafragma a través del tejido conectivo o fascia, por lo que se ve afectado tanto en la respiración, como en el miedo reflejo.

Un estilo de vida acelerado y el stress generan adrenalina que crónicamente tensan el psoas, preparándolo para correr, entrar en acción o encogerse para protegernos. Si constantemente mantenemos el psoas en tensión debido al stress, con el tiempo comienza a acortarse y a endurecerse. Se dificultará así nuestra postura y las funciones de los órganos que habitan en el abdomen, dando lugar a dolores de espalda, ciáticas, problemas de disco, degeneración de la cadera, menstruaciones dolorosas o problemas digestivos.

Por otro lado, un psoas tenso manda señales de tensión al sistema nervioso, interfiere en el movimiento de los fluidos y afecta a la respiración diafragmática. De hecho, el psoas está tan íntimamente involucrado en las reacciones físicas y emocionales básicas, que cuando está tensionado de forma crónica, está enviando al cuerpo continuas señales de peligro, por lo que puede repercutir en el agotamiento de las glándulas suprarrenales y del sistema inmunológico. Esta situación se ve agravada por la forma de sentarnos o por las posturas de nuestros hábitos diarios, que reducen nuestros movimientos naturales y constriñen aún más el músculo.

Al mantener el psoas sin tensión realizando ejercicios de Pilates o Antigravity damos una estabilidad a la columna vertebral y un buen apoyo a nivel del tronco, manteniendo los órganos abdominales muy estables. **Son muchas los ejercicios de Pilates y Antigravity que trabajan para liberar la tensión innecesaria del psoas; pues un psoas relajado nos permite fluir, jugar con la vida y desplegar nuestra vitalidad y expresión creativa.** Un psoas liberado permite alargar mucho más la parte delantera de los muslos y permite a las piernas y la pelvis moverse con mayor fluidez e independencia. Mejora la posición de la columna y de todo el torso, con la consecuente repercusión en la mejora de las funciones de los órganos abdominales, en la respiración y en el corazón.

En algunas filosofías orientales al psoas se le conoce como el "músculo del alma", un centro de energía principal del cuerpo. Cuanto más flexible y fuerte esté el psoas, más podrá nuestra energía vital fluir a través de los huesos, músculos y articulaciones. El psoas sería como un órgano de canalización de la energía, un núcleo que nos conecta a la tierra, nos permite crear un soporte firme y equilibrado desde el centro de nuestra pelvis. Así, la columna vertebral se alarga y a través de ella, puede fluir toda nuestra vitalidad.



Pilates y Antigravity, dos técnicas perfectas para ponerse en forma y fortalecer la musculatura. TAMBIÉN PARA HOMBRES

En las clases de Pilates o Antigravity siempre te encuentras con una gran mayoría de mujeres y pocos hombres o ninguno.

Si quieres dejar atrás la vida sedentaria estas técnicas son una buena forma de empezar a poner el cuerpo en movimiento de forma progresiva y segura, pero también te servirán como complemento ideal de otras rutinas (ejercicio aeróbico,...) para estirar, tonificar y fortalecer la musculatura profunda del cuerpo.

Para conseguir un vientre plano, a parte del ejercicio aeróbico y una correcta alimentación, el pilates y Antigravity es la mejor ayuda, ya que se trabajan sobre todo el "centro de energía" compuesto por los abdominales, la base de la espalda y los glúteos. Se busca el equilibrio corporal a través del desarrollo de los músculos internos, lo que se traduce en una columna vertebral firme y en una zona abdominal más fuerte y definida.

Es fundamental realizar Pilates o Antigravity para tener una espalda sana si pasamos muchas horas sentados frente al ordenador, y para evitar posibles lesiones o dolores lumbares si realizamos cualquier tipo de deporte aeróbico o de fuerza.

El pilates y Antigravity va tonificando y moldeando el cuerpo, activa el metabolismo y corrige la postura, lo que hace que nos veamos más esbeltos.

Antigravity tonifica tu cuerpo y relaja tu mente. Entrenas duro toda la semana, trabajas más horas que un reloj, te pasas el día corriendo de aquí para allá o simplemente necesitas levantarte de la silla y desconectar ¿Por qué no regalarte un momento de relajación que te haga sentir mejor mientras pones tu cuerpo en forma?

Eso es lo que conseguirás con Antigravity, una técnica novedosa que nació de manos de Cristhoper Harrison y que consta de muchas variantes, que te permitirán elegir entre prácticas de meditación, ejercicios suaves, combinaciones de ambas o trabajos físicos más fuertes.

Esta técnica (al igual que el Pilates) se basa en la coordinación de movimientos con la respiración. Mediante el control de la misma trabajamos la parte más interna del abdomen, mejoramos la circulación y eliminamos toxinas. Además resulta útil para obtener mayor resistencia en otros deportes como carrera, ciclismo; debido a que aprovechas mejor la capacidad aeróbica del cuerpo. Es una buena forma de estirar y tonificar los músculos y tampoco requiere unos requisitos físicos previos al inicio, ya que se puede adaptar para principiantes.

Aprender a escuchar nuestro cuerpo y liberarnos del estrés es algo gratificante y placentero que no entiende de sexos.