

EXERCICI EN PISCINA PEL DOLOR D'ESQUENA CRÒNIC

24 maig, 2023

Molts esportistes, entre els futbolistes, pateixen dolor d'esquena crònic. Una patologia que ens pot deixar més d'una vegada sense entrenar, o jugar un o diversos partits al llarg de tota la temporada.

Caldria que sapigueu, si no us ho ha dit encara el vostre preparador físic, que fer exercici a la piscina és altament

efectiu si pateixes de dolor d'esquena crònic. Una afirmació que està avalada per un recent estudi en el qual es va comparar l'exercici aquàtic amb la fisioteràpia en el qual van descobrir que passar temps a la piscina és l'activitat més efectiva si pateixes dolor d'esquena crònica.

L'efecte de la piscina sobre el dolor d'esquena

Un estudi clínic acabat de publicar en JAMA Network Open ha arribat a la conclusió de què l'exercici aquàtic va tenir un major efecte sobre el dolor, la qualitat de vida, la qualitat del son i l'estat mental que la fisioteràpia després de tres mesos. A més, l'efecte es va mantenir un any després.

Per aquesta investigació, es van reclutar a 113 homes i dones, amb edats compreses entre els 18 i els 65 anys. Tots amb dolor d'esquena crònic diagnosticat. Es van dividir en dos grups. El primer feia exercici aquàtic terapèutic i el segon grup feia algun tipus de fisioteràpia.

Al cap de noranta dies, els que van fer exercici a la piscina van notar un major alleujament de l'esquena, fins i tot mesos després. També van informar de nivells més baixos de dolor, la qual cosa va millorar la son i l'estat d'ànim d'aquests pacients.

Aquesta no és l'única investigació que s'ha realitzat d'aquest tipus. En estudis previs també es destaquen els beneficis de l'exercici aquàtic. En ells es demostra l'efectivitat d'aquest tipus d'exercici, ja que redueix significativament el dolor i augmenta la funció física.

Beneficis de fer exercicis en l'aigua

Existeixen una sèrie d'avantatges per les persones que pateixen dolor d'esquena crònic, els principals són:

- Superar la por a fer exercici. En incorporar més moviment en un tractament pel dolor d'esquena crònic, és comú que les persones dubtin sobre l'exercici.
- L'esquena pateix menys. La flotabilitat que ofereix l'aigua de la piscina redueix l'atracció de la gravetat sobre la columna vertebral i que aquesta treballi més del normal.
- Sense caigudes. En estar en l'aigua, s'elimina el risc de caigudes, la qual cosa pot animar més a fer aquest tipus

d'exercici, sobretot, a persones amb mobilitat limitada.

- Menor impacte en les articulacions. Relacionada amb els dues avantatges anteriors, se suma un menor impacte, com a conseqüència, les articulacions no pateixen tant.
- Índex de massa corporal saludable. Això també permetrà tenir una major massa muscular, flexibilitat i mobilitat, conduirà a un sistema musculoesquelètic protegit i un cos tonificat.
- Major motivació. Una altra component crucial per una millor salut d'esquena és mantenir-se motivat. Les persones amb dolor d'esquena sovint tenen un resultat molt millor si s'involucren en el seu pla de tractament i estan disposades a fer el tipus de moviment progressiu i suau. Això manté la seva motivació en continuar fent exercici.
- Entrenament i diversió. Com ja hem mencionat amb anterioritat, l'aigua i la flotabilitat fan que els exercicis semblin senzills. Encara que no podem oblidar la resistència de l'aigua.

Per tant, podem concloure que el moviment suau en un programa d'exercicis aquàtics és beneficiós per les persones amb mal d'esquena crònic. Millora la seva qualitat de vida, són, estat d'ànim, nivell de dolor i mobilitat. Malgrat que sempre és aconsellable comptar amb un professional o metge que determini si l'exercici aquàtic és adequat o no per una persona amb dolor d'esquena crònic.