

ELS METGES SEGUEIXEN RECOMANA PILATES PER ALLEUJAR EL DOLOR D'ESQUENA

21 setembre, 2023

Tothom pot beneficiar-se de l'esport de Pilates, des de gent gran amb problemes de moviment fis a esportistes d'elit. Aquesta pràctica afavoreix la potència, la flexibilitat i el control sobre el to muscular i el moviment.

El dolor d'esquena constitueix, per ordre de freqüència el

primer problema de salut crònic a Espanya, molt per davant de patologies com la hipertensió arterial, l'artrosi, l'artritis o el reumatisme. Així ho revela un informe elaborat per la Societat Espanyola de Metges a Atenció Primària, que revetlla que a un 18,6% de la població espanyola li fa mal l'esquena, per múltiples causes i amb diferents graus d'intensitat, i que al voltant, d'un 80% de la població ha patit, o ho farà al llarg de la seva vida, dolors d'esquena. D'entre tots els dolors d'esquena, el lumbar és el més freqüent.

La causa més freqüent de dolor lumbar és la lumbàlgia inespecífica. Està amb alteracions en l'estàtica i desequilibris en el to i força dels músculs dels canals, vertebrals i de la premsa hidró aèria abdominal, i també dels músculs de braços i cames. La seva fatiga i rigidesa afecten el normal moviment de la columna, provocant amb el temps sobrecàrregues articulars o diversos nivells, que són l'origen del dolor.