

**DISEÑO DE UN PROTOCOLO DE TRATAMIENTO CON EL MÉTODO PILATES
COMO TÉCNICA DE FORTALECIMIENTO DE LA MUSCULATURA CENTRAL
EN EL DOLOR CERVICODORSOLUMBAR CAUSADO POR EL
DESACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

**JOHN JAMES ADARVE ESPINOSA
PABLO SUÁREZ ARROYAVE**

**FUNDACIÓN UNIVERSITARIA MARIA CANO
PROGRAMA DE FISIOTERAPIA
MEDELLÍN
2006**

**DISEÑO DE UN PROTOCOLO DE TRATAMIENTO CON EL MÉTODO PILATES
COMO TÉCNICA DE FORTALECIMIENTO DE LA MUSCULATURA CENTRAL
EN EL DOLOR CERVICODORSOLUMBAR CAUSADO POR EL
DESACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

**JOHN JAMES ADARVE ESPINOSA
PABLO SUÁREZ ARROYAVE**

**Trabajo de aplicación del diplomado de Intervención fisioterapéutica en
rehabilitación de columna y pelvis
Modulo III nuevas tendencias alternativas fisioterapéuticas. Técnica de
pilates.**

**ASESORA
LYDA QUIRÓS QUINTERO**

**FUNDACIÓN UNIVERSITARIA MARIA CANO
PROGRAMA DE FISIOTERAPIA
MEDELLÍN**

RESUMEN ANALÍTICO

TITULO: Diseño de un protocolo de tratamiento con el método pilates como técnica de fortalecimiento de la musculatura central en el dolor cervicodorsolumbar causado por el desacondicionamiento físico.

AUTORES: ADARVE ESPINOSA John James
SUÁREZ ARROYAVE Pablo

FECHA: Mayo/2.006

TIPO DE IMPRENTA: Procesador de palabras Microsoft office XP, Imprenta Arial
12

NIVEL DE CIRCULACIÓN: Restringida

ACCESO AL DOCUMENTO: FUNDACIÓN UNIVERSITARIA MARIA CANO
ADARVE ESPINOSA John James
SUÁREZ ARROYAVE Pablo
QUIROZ QUINTERO Lyda

LINEA DE INVESTIGACIÓN Y SUBLINEA: Nuevas tendencias alternativas fisioterapéuticas. Técnica de Pilates.

PALABRAS CLAVES: Columna -Dolor de Espalda – Sedentarismo –Técnica de pilates –Fortalecimiento.

DESCRIPCIÓN DEL ESTUDIO: Este proyecto surgió debido al desconocimiento que tienen las personas en general sobre la importancia de tener una buena postura, alineación corporal y buen fortalecimiento a nivel muscular, lo cual gracias a esto podrán mejorar su calidad de vida, disminuyendo el riesgo de lesiones en sus quehaceres diarios. Igualmente se realiza con el fin de obtener conocimiento e información acerca de otros beneficios que se pueden obtener con la aplicación del método pilates tanto para prevenir como para rehabilitar alteraciones de la columna vertebral; siendo este de gran importancia en nuestro desempeño académico.

CONTENIDO DEL DOCUMENTO El proyecto pretende dar a conocer los ejercicios y los beneficios del método pilates, con el fin de disminuir el dolor cervicodorsolumbar causado por el descondicionamiento físico por medio del fortalecimiento de la musculatura central. En la primera se encuentran el marco referencial, marco legal, el marco conceptual; En la segunda parte se describen, la anatomía y la biomecánica de la columna vertebral, las principales patologías que causan el dolor cervicodorsolumbar y el tratamiento médico, se describen el método pilates, su historia y sus principios y el protocolo del tratamiento; en la tercera parte, el diseño metodológico, población y muestra así como el análisis de resultados y las conclusiones del trabajo.

CONCLUSIONES: Se ha pretendido con la introducción de nuevas terapias a la medicina tradicional occidental, iniciar fisioterapeutas que enfoquen su trabajo con una visión diferente y amplia sobre la naturaleza humana y que acojan en sus tratamientos terapias tradicionales que por su sobre vivencia a través del tiempo y su eficacia han demostrado ser aptas para fusionarse con las terapias tradicionales. Con ésta inclusión de terapias alternativas se ha pretendido y se ha reconocido que el terapeuta es el conductor y facilitador que encausa las energías en su paciente con el fin de acelerar el proceso de curación, sin generar traumatismos posteriores.; mucho mas en el caso del dolor cervicodorsolumbar que ha sido el eje de investigación de este proyecto, puesto

que los padecimientos generados por éste no son mas que una reacción del cuerpo a la descompensación de sus funciones por el descondicionamiento físico.

En este sentido con la lectura y la búsqueda bibliográfica queda claro que con el método pilates se puede fortalecer y elongar los músculos estabilizadores de la columna vertebral, logrando así un sincronismo entre fuerza y elasticidad mejorando la postura, disminuyendo el dolor y eliminando factores de riesgo que a corto o a largo plazo impedirán al individuo desenvolverse en su rol tanto laboral como familiar y social.

PILATES PARA PREVENCIÓN Y REHABILITACION DE PATOLOGIAS DE LA COLUMNA OCASIONADAS POR LA INACTIVIDAD FISICA

John James Adarve Espinosa

Pablo Suárez Arroyave

Resumen

En este artículo se presenta de forma breve el recorrido que se realizó tanto a nivel de búsqueda bibliográfica como de investigación, para llegar al desarrollo de un protocolo de tratamiento con base en el método pilates. Se plantean inicialmente los grandes problemas que se presentan a nivel mundial producto de la sedentariedad, para desembocar en la descripción de la práctica del pilates de modo que se comprenda bien en que consiste este sistema de entrenamiento para aclarar así que no solo puede ser asumido como un medio de acondicionamiento físico, sino también como una buena opción a la hora de acceder a una técnica de rehabilitación para los problemas de columna producidos por la mencionada sedentariedad, que serán resueltos a través del protocolo.

Palabras Claves: Protocolo, pilates, sedentariedad, acondicionamiento físico, patologías cervicodorsolumbares.

Introducción

La inactividad física, el sedentarismo, es una de las grandes causantes de muchos de los problemas en la salud de la población en todo el mundo. Los grandes avances en la tecnología han logrado mejorar en muchos sentidos la vida del ser humano, ya que han facilitado la vida del hombre; pero estos avances no se quedan solamente en el plano laboral, sino que se extiende a todos los ámbitos de la vida, por lo cual en cierto modo se puede asegurar que el facilismo se ha ido apoderando de las actividades de las personas, lo cual induce la sedentariedad.

En este sentido, es comprensible, el por que los profesionales de la salud, han comenzado a preocuparse por los efectos de esta falta de movimiento en los seres humano; datos de la OMS revelan que aproximadamente dos millones de muertes pueden atribuirse cada año a la inactividad física; debido a que aumenta el riesgo de hipertensión arterial, problemas de peso, osteoporosis, depresión y ansiedad, entre otros.

Metodologia

El protocolo de tratamiento con el método pilates como técnica de fortalecimiento de la musculatura central en el dolor cervicodorsolumbar causado por el desacondicionamiento físico, es un sistema de rehabilitación que se está diseñando como una alternativa nueva para solucionar este tipo de lesiones. Para poder plantear esta propuesta, se realizó una investigación en varias etapas, que contemplaban un acercamiento teórico al tema a través de la búsqueda bibliográfica y la consulta de diferentes fuentes de información que pudieran ubicar los problemas de la población en la actualidad vista desde varios angulos como el de la OMS, y también la historia y la metodología del pilates. Esta primera etapa se complementó con una encuesta, la cual se procuraba conocer el acercamiento que un semento de población tiene o no con el deporte, reconocer que tipo de actividades físicas realizan y como aprovechan su tiempo libre, para así sustentar y corroborar un poco la información extraida de varias encuestas aplicadas por la OMS.

Planteamiento del problema

El desacondicionamiento físico es otra de las consecuencias del sedentarismo, en este caso se analizan especialmente los problemas que surgen a nivel de la columna vertebral; un equipo de científicos australianos concluyó que la inactividad perjudica los músculos en los que se apoya la columna vertebral, causando un dolor tan intenso como el de un traumatismo, apoyado también esta apreciación con una gran cantidad de estudios que sugieren que el dolor de espalda surge cuando los músculos que mantienen las vértebras dejan de trabajar.

Como ya se venía planteando, desde hace algunos años se recomienda cada vez más la práctica de ejercicio de forma regular, ya que el cuerpo humano ha sido diseñado para moverse y requiere por lo tanto realizar ejercicio físico de forma regular para mantenerse funcional y evitar alteraciones. Además como beneficio social, la OMS destaca que la actividad física constante proporciona a las comunidades y a las economías los beneficios derivados de la reducción de los costos de atención sanitaria, el aumento de la producción, el mejor rendimiento escolar, la disminución del ausentismo laboral, el incremento de los beneficios comerciales y el aumento de la participación en actividades deportivas y recreativas.

Como alternativa para que las personas se acerquen nuevamente al cuidado de su cuerpo, y como una excelente opción de terapia para el mejoramiento de las lesiones de columna producidas por la sedentariedad, planteamos el pilates.

Pilates

El método de entrenamiento Pilates Mat. es una técnica cuyo objetivo es fortalecer y elongar el cuerpo de una manera armoniosa, haciendo énfasis en la postura y en la respiración. A pesar de que esta técnica tiene 70 años de historia, es tan sólo hace 8 años que comienza a difundirse en algunos países de Europa, Latino

América y Oceanía, ya que anteriormente sólo se manejaba en círculos de bailarines y estrellas del espectáculo de Hollywood.

Su creador Joseph Pilates diseñó esta técnica basado en prácticas corporales occidentales y orientales, planteando como principios básicos la concentración, la respiración, el control, el centrado, el movimiento fluido y la precisión para obtener como resultado el entrenamiento del cuerpo y de la mente, conocido también con el nombre de “Arte de la Condrología”.

Uno de los grandes beneficios de la técnica Pilates es que fortalece los músculos de adentro hacia fuera, focaliza su atención en la musculatura de la región abdominal, espalda baja, glúteos y piso pélvico, mediante una total concentración y control, dando como resultado un cuerpo fuerte y flexible. Estos ejercicios se aplican como practica deportiva y en la vida diaria formando así en las personas un estilo de vida saludable.

La clave de su éxito radica en que se trata de un sistema de acondicionamiento físico que permite ponerse en forma, curar lesiones o entrenar a fondo de una forma suave, diferente y muy agradable. No se basa en el esfuerzo físico ni en la quema de grasas a cualquier precio sino que es un método que apuesta por un nuevo enfoque de la actividad física, donde prima la reeducación postural y una apertura a las prácticas cuerpo y mente.

Esta disciplina no consiste en levantar pesas ni en realizar ejercicios repetitivos, no se trata de movimientos de fuerza ni de resistencia, sino de actividades de tensión y estiramiento de las extremidades, donde juegan un papel importante el abdomen y el torso. Además, a diferencia del aeróbic no hay que seguir una música ni tener el sentido del ritmo muy desarrollado, sino que se orienta en un programa muy seguro de ejercicios lentos y controlados con movimientos lentos y suaves. En ellos se busca la precisión de los movimientos en pocas repeticiones. Junto a la precisión, la respiración, la concentración, el control, la alineación, la

centralización y la fluidez que son también conceptos claves del método. Las actividades se realizan tumbado, sentado, de rodillas o en posición inclinada para evitar la presión sobre los músculos o articulaciones y siempre manteniendo el control de todas las partes del cuerpo que intervienen en las sesiones.

Protocolo

En el trabajo “diseño de un protocolo de tratamiento con el método pilates como técnica de fortalecimiento de la musculatura central en el dolor cervicodorsolumbar causado por el desacondicionamiento físico” se pretende dar a conocer de forma detallada el proceso con el cual se puede aplicar la Técnica de pilates como tratamiento alternativo para intervenciones de diferentes patologías de la columna vertebral especialmente el dolor cervicodorsolumbar, que les permita mejorar su condición física.

El pilates se aplica en forma progresiva teniendo en cuenta las características de cada individuo. Se realizan ejercicios para concientizar al paciente sobre la posición adecuada que debe adoptar durante la ejecución de todo el protocolo al igual que los ejercicios que buscan reforzar y mejorar la flexibilidad y colocar la columna vertebral en su límite de uso, se deben hacer antes y después de cada sesión; teniendo en cuenta que el grado de dificultad aumentará progresivamente con cada sesión.

Conclusiones

Se escogió el método pilates porque ha demostrado ser muy efectivo en el fortalecimiento de la musculatura central; el cuerpo se hace más firme por el aumento de la fuerza física y mental, mejora la elasticidad muscular y la flexibilidad de las articulaciones, permite una alineación del cuerpo; al igual que una reducción de la fatiga y el malestar; adquiriendo una mejor forma, para alcanzar muchas destrezas y mejorar y prevenir lesiones.

Es una práctica que relaja y fortalece cuerpo y mente, pero como todo lo relacionado con la salud, ha de ser contemplado como un método que requiere seriedad, profesionalismo y compromiso del paciente.

Se espera con este protocolo aportar un método práctico y amable para los pacientes, ya que el pilates ha sido reconocido en los últimos años a nivel mundial como un sistema de acondicionamiento físico agradable y de resultados rápidos. Además se pretende que sea implementado por futuros practicantes y profesionales dedicados a este tipo de tratamientos.

Referencias

- ◆ I. A. CAPANDJI. Cuadernos de fisiología articular 2ed.
- ◆ RESTREPO ARBELAEZ, Ricardo Y LUGO AGUDELO, Luz Elena. Rehabilitación en salud una mirada médica necesaria. Medellín, Universidad de Antioquia, s.f.
- ◆ SILLER Brooke. The pilates body. The ultimate at-home Guide to Strengthening, lengthening, and toning your Body. New York: 2.000.
- ◆ RENE CAILLIET. Lumbalgia. Editorial el manual moderno, SA de CV México.
- ◆ RENE CAILLIET Síndromes dolorosos DORSO MD editorial el manual moderno, SA de CV México.
- ◆ DR RENE CAILLIET Síndromes dolorosos INCAPACIDAD Y DOLOR DE TEJIDOS BLANDOS 2ª edición editorial el manual moderno, SA de CV México

PAGINAS WEB

- ◆ www.pilates.com
- ◆ www.bodyzone.com
- ◆ www.tuotromedico.com

- ◆ www.metodopilates.net
- ◆ [www.tuotromedico.com/dolor espalda.htm.](http://www.tuotromedico.com/dolor_espalda.htm)
- ◆ www.educoweb.com/metodo-pilates.asp

DOCUMENTOS / OTROS

- ◆ PILATES FITNESSPRO, fundamentos universales, manual de certificación, pilates-matwork
- ◆ PRIETO, EDUARDO. Pilates fundamentos universales.
- ◆ Pilates Body, Brook Soler, 2.000, Instituto Pilates, Australia
- ◆ Seminario Taller Fitness: Memorias, 3º. Medellín, Comfama, 2.005