

Pilates básico como tratamiento para fisioterapia

Autor: Sánchez González, Mónica (Fisioterapeuta).

Público: Fisioterapeutas. **Materia:** Investigación. Área: Área de Investigación en Ciencias de la Salud - Fisioterapia. **Idioma:** Español.

Título: Pilates básico como tratamiento para fisioterapia.

Resumen

El pilates es un método de entrenamiento muscular que es aplicado en la actualidad para el tratamiento de patologías de diversa índole en fisioterapia. Para ello, es necesario tener conocimiento pleno tanto de los principios básicos del pilates como de los ejercicios para principiantes. Para la correcta realización de los movimientos de pilates hay que mantener una buena activación del core y tener plena conciencia en los movimientos, ejecutándolos de manera lenta y precisa.

Palabras clave: Pilates, tratamiento, fisioterapia.

Title: Basic Pilates as a treatment for physiotherapy.

Abstract

Pilates is a method of muscle training that is currently applied to the treatment of pathologies of various kinds in physiotherapy. For this, it is necessary to have full knowledge of both the basic principles of Pilates and the exercises for beginners. For the correct realization of the movements of pilates, it is necessary to maintain a good activation of the core and be fully aware of the movements, executing them slowly and precisely.

Keywords: Pilates, treatment, physiotherapy.

Recibido 2018-07-25; Aceptado 2018-07-31; Publicado 2018-08-25; Código PD: 098122

INTRODUCCIÓN

El método de pilates se creó con el fin de conseguir un equilibrio entre cuerpo y mente, teniendo como nexo de unión una vida sana. ^(1,2) Busca controlar los movimientos y las posturas a través de la musculatura interna del cuerpo o “core”, que es la encargada de alinear y sujetar toda la columna vertebral. ^(1,3,4) Permite a nivel psicológico, reducir el estrés e incluso incrementar la autoestima. Además, como otros beneficios reales, y que son alcanzados al superar tres semanas de entrenamiento consecutivas son lo citados a continuación: ^(1,2,3,4)

- Aumentar el desarrollo de la masa muscular y de su fuerza, siendo más notorio para el paciente cuando desarrolla las actividades de la vida diaria.
- Desarrolla un mejor equilibrio y una marcha más armónica.
- Aumenta en nivel de resistencia y rendimiento físico.
- Mejora la flexibilidad y la elasticidad muscular.
- Favorece la concentración y la memoria a corto y largo plazo. ^(1,2,4,5)
- Consigue un cuerpo ágil y flexible al aumentar el rango de movilidad articular de todas las partes del cuerpo.
- Corrige la postura corporal en estático y elimina vicios posturales.
- Aumenta la distensión pulmonar, por lo que la respiración mejora en gran medida, favoreciendo el aporte de oxígeno al organismo.
- Elimina el estrés diario por un alto ritmo de vida.
- Mejora la conciencia corporal y refuerza la autoestima. ^(2,4,5)

PRINCIPIOS BÁSICOS EN PILATES.

Los ejercicios y posturas que desarrollo este método están basados en aunar seis principios básico para conseguir una buena armonía corporal y son lo que se citan a continuación, en orden de mayor a menor importancia. ^(1,4,6,7)

- La concentración. Es la clave para interrelacionar cuerpo y mente, puesto que es ésta última quien controla de manera racional todos los ejercicios ejecutados por el cuerpo ya que es necesario tener conciencia de todas las partes del cuerpo. Al ser plenamente conscientes de los movimientos que se ejecutan, el cuerpo adquiere un componente armonioso y coordinado. ^(2,4,6,7,8)
- El control. Todos los ejercicios de pilates se realizan de forma lenta y controlada, lo que permite que se realicen movimientos de forma consciente. Se ha de tener conciencia de que la mente controla al cuerpo y no del revés. ^(1,4,5,6)
- El centro de energía. Es el punto desde donde el pilates ve el trabajo del core. Todos los movimientos van a tener origen en la parte central del cuerpo, por lo que al partir de ahí, se aumentará la coordinación. ^(1,3,5,6)
- La fluidez. Se ha de tener en encuentra que en este método no hay movimientos asincrónicos o aislados, sino que cada movimiento se encuentra enlazado con otro. La energía es transmitida de un ejercicio a otro sin movimientos bruscos o parones, siendo en todo momento las maniobras realizadas de una forma muy lenta. ^(1,4,7,8)
- La precisión. Hay que ser muy riguroso en la activación de cada arte del cuerpo, y en parte este hecho es posible al realizarse a través de la conciencia mediante la activación y el control de la mente. En este método, la calidad del movimiento prima sobre la cantidad del mismo, pues considera que es más importante realizar los ejercicios de forma correcta que no ser preciso con tal de aumentar el número de repeticiones, siendo fundamental para evitar lesiones. ^(1,3,5,7,8,9)
- La respiración. Todo movimiento se hace acompasado de la respiración, ya que ayuda a una correcta coordinación de los movimientos. Por otro lado, gracias a las espiraciones y a las inspiraciones profundas aumentará el torrente sanguíneo que fluye por el cuerpo, purificando y eliminando mayor número de toxinas. ^(2,4,5,7,8)

EJERCICIOS BÁSICOS PARA PRINCIPIANTES

Son aquellos que realizan desde posturas básicas la activación de todo el cuerpo. Se ejecutan de forma lenta y controlada, corrigiendo cada una de las posiciones. Los más importantes en esta fase son lo que se citan a continuación. ^(1,5,8,9,10)

- El cien.

Es el ejercicio más básico y más conocido de pilates. Se ejecuta con el paciente en decúbito supino, con los brazos y piernas estirados a ras de la colchoneta, con las palmas de las manos mirando hacia abajo. La espalda ha de estar en pleno contacto con el suelo. ^(1,5,9,11,12)

La acción a realizar en este ejercicio parte de una contracción del core, que permitirá ejecutar la parte dinámica del mismo. Se ha de despegar la cabeza del suelo, los brazos extendidos suben y se mueven arriba y abajo unos 15cm. ^(1,6,9,11) Las piernas realizan una flexión de 30º, separándose del suelo. La respiración ha de ser coordinada en todo momento con el movimiento, realizando una inspiración en cinco tiempos y una espiración en otros cinco. ^(1,4,8,9,11,12)

- Rodar hacia delante

Es el ejercicio perfecto para relajar de forma auto-pasiva toda la columna vertebral. Se parte de la una posición de decúbito supino, con los brazos a lo largo del cuerpo y las piernas en extensión. La espalda ha de estar contactando de arriba a abajo con el suelo y los hombros han de estar relajados. ^(1,4,7,9,12)

El movimiento a ejecutar es una flexión de tranco lenta, vértebra a vértebra, siempre manteniendo los brazos extendidos mirando al techo y siendo acompañado de la respiración. Para iniciar la vuelta a la posición inicial, el movimiento partirá de una contracción del glúteo mayor y una retroversión pélvica que facilitará el retorno a la posición de partida. ^(1,4,7,9,12) La respiración ira en consonancia de la flexo-extensión de tronco, es decir, a la flexión se realizará una

inspiración profunda y lenta y a la extensión una espiración lenta y progresiva que vaya acompañando el movimiento, siendo ambas siempre en cinco tiempos. ^(5,7)

Una vez conocido este ejercicio y su técnica, se podrá instruir al paciente en la realización de su variante algo más compleja, pero igual de eficaz en el inicio al pilates, y más cuando existe una patología a tratar a nivel de la columna vertebral. Dicha variante es el ejercicio conocido como “rodar como pelota”. ^(1,5,9,11,12)

- Círculos con la pierna

Implica el inicio del control de las partes periféricas del cuerpo con una estabilización de la contracción de la musculatura central del core. En este ejercicio, cuanto más grande sea el círculo que sea trazado con la pierna, más grande será el control a realizar por parte del transverso del abdomen. El paciente se encontrará en la misma posición de partida que en los ejercicios anteriores. ^(1,4,7,9,12)

La acción que el paciente lleva a cabo es mediante un movimiento combinado de circunducción de la pierna unido a una ligera flexión de la cadera, con el pie en flexión plantar, se han de trazar círculos en el aire. ^(2,5,6) Se comenzará con círculos de pequeño tamaño que irá poco a poco aumentando. Siempre se ha de mantener las caderas alineadas, sin movimientos compensatorios que provoquen que se despegue de la colchoneta la columna lumbar. ^(1,4,8,12)

- Estiramiento de una pierna

Suele ser dejado para el final de la sesión ya que es idóneo para aumentar la flexibilidad y estirar. La posición de partida es la misma que en los casos anteriores pero su ejecución es algo más compleja puesto que ya pone de manifiesto en mayor medida el equilibrio del paciente. ^(1,5,6,8,9,10,12)

Se ha de llevar una de las dos piernas, mediante una triple flexión de cadera, hacia el pecho, despegando a su vez la cabeza del suelo. Implica más estabilidad ya que parte del peso correspondiente a la pierna que se encuentra en flexión es descargado en la cadera contralateral y no será posible que se lleven a cabo movimientos compensatorios. ^(1,6,9,12)

Bibliografía

1. Mostagi, F. Q. R. C., Dias, J. M., Pereira, L. M., Obara, K., Mazuquin, B. F., Silva, M. F., Cardoso, J. R. (2015). Pilates versus general exercise effectiveness on pain and functionality in non-specific chronic low back pain subjects. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 19(4), 636–645
2. Del Olmo, CN. “Pilates como complemento en el entrenamiento de fútbol de alto rendimiento”. Tesis de grado. Universidad politécnica de Madrid, 2014- 2015
3. Paredes Ortiz, Pablo; *Manual de Pilates*, Editorial Paidotribo, Badalona, 2007
4. Wells, C., Kolt, G.S., y Bialocerkowski, A. (2012). Defining Pilates exercise: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 20, 253-262
5. Cruz-Sicilia S. (2009). Pilates en la conducta fisioterapéutica: terapia manual. Libro de actas de la XIII Xornada Galega de Fisioterapia. Terapias manuales: Metodologías en terapia manual, articulación craneomandibular y Clínica. Vigo.
6. Muirhead, Malcolm; *Total Pilates*, Pearson Educación, Madrid, 2004.
7. Armfield, N. R., Bradford, M., & Bradford, N. K. (2015). The clinical use of Skype-For which patients, with which problems and in which settings? A snapshot review of the literature. *International Journal of Medical Informatics*, 84(10), 737–742.
8. Isacowitz, R. Pilates, manual completo del método Pilates. Badalona: editorial Paidotribo: 2005.
9. Muscolino, J.E., Cipriani, S. (2004 b). Pilates and the “poerhouse” – II. *J Bodyw Mov Ther*. 8:122-130.
10. Geweniger, V., & Bohlander, A. (2016). Manual de Pilates. Ejercicios con colchoneta y aparatos como forma de prevención y rehabilitación. (G. E. A. S.L., Ed.) (1a ed.). Badalona (España): Editorial Paidotribo.
11. Ribeiro Machado, C.A.N. (2006). Efeitos de uma abordagem fisioterapêutica baseada no método Pilates, para pacientes com diagnóstico de lumbalgia, durante a gestação. *Fisioterapia Brasil*, 7(5), 345-350
12. Scott S. Un libro en movimiento Pilates. Bogotá, Panamericana, 2004