

PILATES REHABILITACIÓN

Las cuatro principales áreas en pilates rehabilitación son:

1. PRECAUCIONES PARA LAS LESIONES DE ESPALDA

El método Pilates enseña patrones de alineamiento neutral de la columna, así como para el estiramiento de la musculatura profunda encargada de mantener esa alineación.

Incrementa los beneficios de los tratamientos de fisioterapia, reduciendo su duración y contribuyendo a una mejor recuperación de las lesiones en general, debido a la mejora del ánimo del paciente que se enfrenta al proceso de rehabilitación.

Evitar ejercicios que aplasten la espina dorsal en extremos de la flexión o de la extensión.

No realizar movimientos que aumentan la tensión en los discos intervertebrales.

Se recomienda y en casos extremos se exige la autorización de un médico especializado.



2. PILATES EN LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE

Mejora el equilibrio.

Mantiene la flexibilidad de los pacientes y ayuda al control de esfínteres e incontinencia que aparecen en la enfermedad.

Ayuda a prevenir la atrofia muscular e incrementa la fuerza muscular de los pacientes, fundamental para pacientes que utilicen silla de ruedas y andador.

Supone un ejercicio adecuado, dada la sensibilidad al calor de los pacientes de Esclerosis Múltiple y por lo tanto su dificultad para realizar ejercicio que provoquen sudoración.

3. PILATES Y EMBARAZO

- **Pilates es excelente para mujeres embarazadas antes de dar a luz y después para recuperar la forma.**

Pilates durante el embarazo: dado que el abdomen de una mujer embarazada se hace más pesado, los cambios en su centro de gravedad provocan propensión al dolor de espalda en la zona más baja. El método Pilates reduce la incidencia de problemas de columna consolidando los músculos abdominales y paravertebrales; aumenta el tono de los músculos del suelo pélvico y reduce la incidencia de la incontinencia urinaria.

Después de dar a luz: El método Pilates reduce la tensión de los músculos sobrecargados durante el embarazo y recupera el tono de los que se han debilitado o distendido en exceso.



4. PILATES PARA PERDER PESO

El ejercicio aeróbico es importante a la hora de quemar grasa, pero combinarlo con estiramientos musculares lo hace más efectivo.

El programa de Pilates hace énfasis en la respiración y en la elongación muscular, equilibrando la musculatura y consiguiendo un cuerpo equilibrado al que resulta más fácil quemar grasas.