



Pilates para columna

El método pilates es un ejercicio que promueve el fortalecimiento del cuerpo desde la estabilidad, el equilibrio y la fuerza del raquis.

Es una herramienta muy útil tanto para la prevención como para el tratamiento de patologías de la columna: lumbalgia, dorsalgia, cervicalgia, hernias, ciática, procesos reumáticos o artrósico, etc.

Por ejemplo la inestabilidad lumbar está directamente relacionada con el dolor lumbar y con debilidad de la musculatura del grupo abdominal y de la pelvis. El trabajo de esta musculatura obtiene muy buenos resultados en paciente con hernias discales con dolor lumbar.

Los resultados se consiguen mediante un trabajo de estabilidad y refuerzo muscular en conjunto con ejercicios que fomentan la movilidad y flexibilidad. A su vez se consigue un aumento de la conciencia corporal y mejora de la postura en su globalidad.

La actividad se realizaría una hora a la semana los jueves en horario de 18.15 a 19.15 en la sala multiusos de Ibilinavarra, comenzando el 20 de febrero hasta finales de junio. Los ejercicios son adaptables a nivel físico de cada persona, cualquier persona puede realizarlos.

Las sesiones constaran de un pequeño calentamiento, la parte central de actividad y una parte de estiramientos finales.

También pueden acceder personas que debido a su trabajo (teniendo discapacidad física) o por asistencia de un familiar tengan propensión a lesiones de columna.

El grupo máximo será de 6 personas y el precio será de 15€ mensuales.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES EN... fisioterapia@ibilinavarra.org o en 948.13.26.47 (Dana).