

PILATES EN EMBARAZADAS CON LUMBALGIA INESPECÍFICA

Marta García Landete. Fisioterapeuta. Centro de Salud .Argamasilla de Alba (C.Real).
 Marta Martínez Arana. Fisioterapeuta .Residencia de mayores “Villaroman”.Cuenca.
 Amparo Cejudo Lozano.Enfermera.Centro de Salud. Argamasilla de Alba (C.Real).

Introducción-Objetivos:

La mujer embarazada experimenta unos cambios fisiológicos y físicos que pueden provocar dolores y malestar. El método Pilates está muy de auge actualmente por los beneficios que se le atribuyen: mejora la postura, flexibilidad, fuerza, coordinación, equilibrio, relajación, aumento de la autoestima...Ayudando todo ello a una disminución del dolor en múltiples patologías y diversos grupos de la población.

El objetivo de nuestro estudio es valorar cómo influye el método Pilates en mujeres embarazadas con dolor lumbar inespecífico.

Método:

Estudio longitudinal con una muestra inicial de 20 embarazadas derivadas desde la consulta de matrona. Debían cumplir los siguientes criterios: estar en el segundo trimestre de embarazo, no tener contraindicación al ejercicio y dolor lumbar inespecífico. En la primera sesión realizaron un cuestionario sobre antecedentes personales, embarazo (semanas de gestación, número de embarazos previos...),actividad física realizada antes del embarazo y en éste, conocimiento previo de Pilates...expectativas y dolor a través de la escala EVA.

El programa se llevó a cabo en sesiones de 50 minutos dos veces por semana ,completando un total de 10 sesiones. Las sesiones consistieron en ejercicios de Pilates suelo con y sin complementos (banda elástica, pesas, pelotas de distintos tamaños y fitball.),empleando los últimos 10 minutos en relajación y toma de conciencia corporal. En la 10 sesión se realizó de nuevo la escala EVA.

Resultados:

Del total de 20 pacientes que iniciaron el estudio, tras pasar la EVA en la primera sesión dos fueron excluidas por no presentar dolor lumbar ,dos no finalizan el estudio porque dieron a luz antes de concluir éste y cuatro abandonaron. La muestra al finalizar el estudio fue de 12 pacientes de las cuales dos no experimentaron ningún cambio, una tuvo un aumento en su dolor y en 9 mejoró éste.

Inicio Total Pacientes (20)



Resultados (12)



Conclusiones:

Durante el embarazo la gestante experimenta cambios físicos y psicológicos. El método Pilates puede ayudar a adaptarse a éstos. Este método es cada vez más indicado por parte de médicos y fisioterapeutas por los beneficios que se obtienen en la mujer embarazada y postparto.

Nuestra experiencia ha sido positiva ya que se obtuvo una reducción del dolor en más de la mitad de las pacientes. Sin embargo, apenas hay trabajos que relacionen la disminución del dolor lumbar en embarazadas con la práctica de Pilates.

Bibliografía:

- González-Gálvez, N.; Saínz de Baranda, P.; García-Pastor, T. y Aznar, S. Método pilates e investigación: revisión de la literatura / Pilates method and research: literatures review. Rev. Int. Med. Cienc. Act. Fis. Deporte. 2012; 12 (48): 771-786.
- Serrano, V.; García, O. Ejercicio físico y pilates durante el embarazo. Efdportes [internet] 2009 [citado 20 Feb 2016] (136):1. Disponible en: www.Efdportes.com/efd136/ejercicio-físico-y-pilates-durante-el-embarazo.htm