

Pilates no combate à dor

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), todo ser humano sentirá dor lombar ao menos uma vez na vida. Outra proporção menor da população terá dor no pescoço e na nuca. Uma das consequências é que essas dores na coluna, em especial na coluna cervical, poderão gerar dores de cabeça (primeira causa de dor no mundo) em 35% das vezes. Existem trabalhos na literatura científica que comprovam a eficácia do Método Pilates no combate à dor. De acordo com o livro "Saúde em 5 Minutos: Pilates", os benefícios do Pilates são muitos: alívio das dores nas costas, ombros, pescoço e cabeça, alinhamento da postura e, também, fortalecimento e tonificação dos músculos. O Método Pilates é um sistema de exercícios que coordena movimentos com a respiração e foi criado pelo alemão Josef H. Pilates. Quando criança, sua saúde era muito frágil e, durante sua vida, ele praticou vários esportes com intenção de melhorar sua condição física. Acabou percebendo que, ao integrar mente e corpo, conseguia bons resultados. Foi a partir disso que desenvolveu o método que leva seu nome. Um estudo brasileiro realizado em São José dos Campos e recentemente publicado no Journal of Sport Rehabilitation demonstra efeitos positivos após aplicação do Método Pilates em pacientes com lombalgia. Porém, esta técnica deve ser vista com bastante cuidado, pois é necessária uma avaliação precisa para cada patologia que esteja relacionada à dor. Os praticantes podem adaptar os exercícios às suas necessidades cotidianas ou semanais. Com o Pilates, o mais importante não é o que você faz, mas sim como faz. (JGF) Referência: Laboratory gait analysis in patients with low back pain before and after a pilates intervention. da Fonseca JL, Magini M, de Freitas TH. J Sport Rehabil. 2009 May;18(2):269-82.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/pilates-no-combate-a-dor · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL · DOR ON LINE