

PILATES PARA LOS PROBLEMAS DE CIÁTICA

Una de las principales causas de la Ciática consiste en el debilitamiento de los músculos de la columna, originado por el propio proceso natural de envejecimiento, por la realización de un esfuerzo excesivo o por la adopción de posturas corporales incorrectas que provocan desequilibrios en la columna vertebral.

Es muy recomendable la rehabilitación mediante técnicas de ejercicios suaves y controlados como el Método Pilates ya que su práctica contribuye a robustecer los músculos y las articulaciones de la espalda y con ello a curar o prevenir dolores ciáticos.

Además, la práctica del Método Pilates proporciona una reeducación postural muy efectiva eliminando los malos hábitos posturales (que son los principales causantes de desequilibrios y patologías en la columna vertebral). Por ello, contribuye a eliminar las posturas forzadas y a mantener la estabilidad y la posición correcta de la zona afectada y el adecuado alineamiento vertebral previniendo con ello nuevos desequilibrios y patologías vertebrales que puedan ocasionar pinzamientos del nervio ciático.