




Cómo abordar las patologías lumbares en la clase de pilates



Marisa Rodriguez Lucas



© Marisa Rodríguez Lucas
Instructora certificada del método Pilates

Autora de los libros:

- “El mat hablado”
- “Los 37 de Joseph Pilates”
- “El PREMAT de Pilates”
- “El arte de enseñar Pilates”

© 2021 enesencia

Obra protegida por derechos de autor

La reproducción total o parcial de este libro, así como su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, grabación u otros métodos sin el consentimiento expreso del titular está prohibida al amparo de la legislación vigente.

CONTACTO

rodriguezlucasmalisa@gmail.com

¡Hola profe de Pilates!

Muchas de las personas que acudirán a tus clases, lo harán porque sufren algún tipo de patología de columna, como hernias de disco, protusiones, ciática o lumbalgia. Por eso tienes que saber abordarlas lo antes posible y tener una hoja de ruta clara y efectiva, que puedas seguir para no perderte.

En esta guía, he recopilado mi experiencia, conocimiento y algunos consejos prácticos, que pueden ayudarte a abordar las patologías lumbares en tus clases de Pilates.

Te daré una hoja de ruta clara y detallada, que te guíe paso a paso en el proceso de trabajar con estos alumnos. Está diseñada para inspirarte, darte herramientas prácticas y motivarte a crear un impacto positivo en la vida de tus alumnos.

Marisa



Hace unos 20 años, comencé mi viaje en el mundo del Pilates.

Después de completar mi certificación en 2008, pasé 15 años enseñando en mi propio estudio. Fue un período de mucho aprendizaje y crecimiento profesional, en el que me fui especializando en Pilates y complementando mi formación con otras disciplinas como la reeducación postural, las cadenas miofasciales o la gerontogimnasia, siempre buscando mejorar y ampliar mis conocimientos para ofrecer lo mejor a mis alumnos.

Actualmente, también me dedico a mentorizar a monitores noveles y ¡me encanta!. Ver cómo otros crecen en esta profesión gracias a mi ayuda, es una satisfacción inmensa y me inspira a seguir aprendiendo y mejorando día a día.

CONTENIDO

1 INTRODUCCIÓN

2 HABLEMOS DE LAS PATOLOGÍAS LUMBARES MÁS COMUNES

3 EL TOP 5 DE LAS PATOLOGÍAS LUMBARES

4 DE PATOLOGÍAS A POSIBILIDADES: HOJA DE RUTA PARA ADAPTAR LA CLASE

CONTENIDO

5
QUÉ HACER: ESTRATEGIAS Y CONSEJOS PARA ADAPTAR
LOS EJERCICIOS DE PILATES A TUS ALUMNOS CON
PATOLOGÍAS LUMBARES.

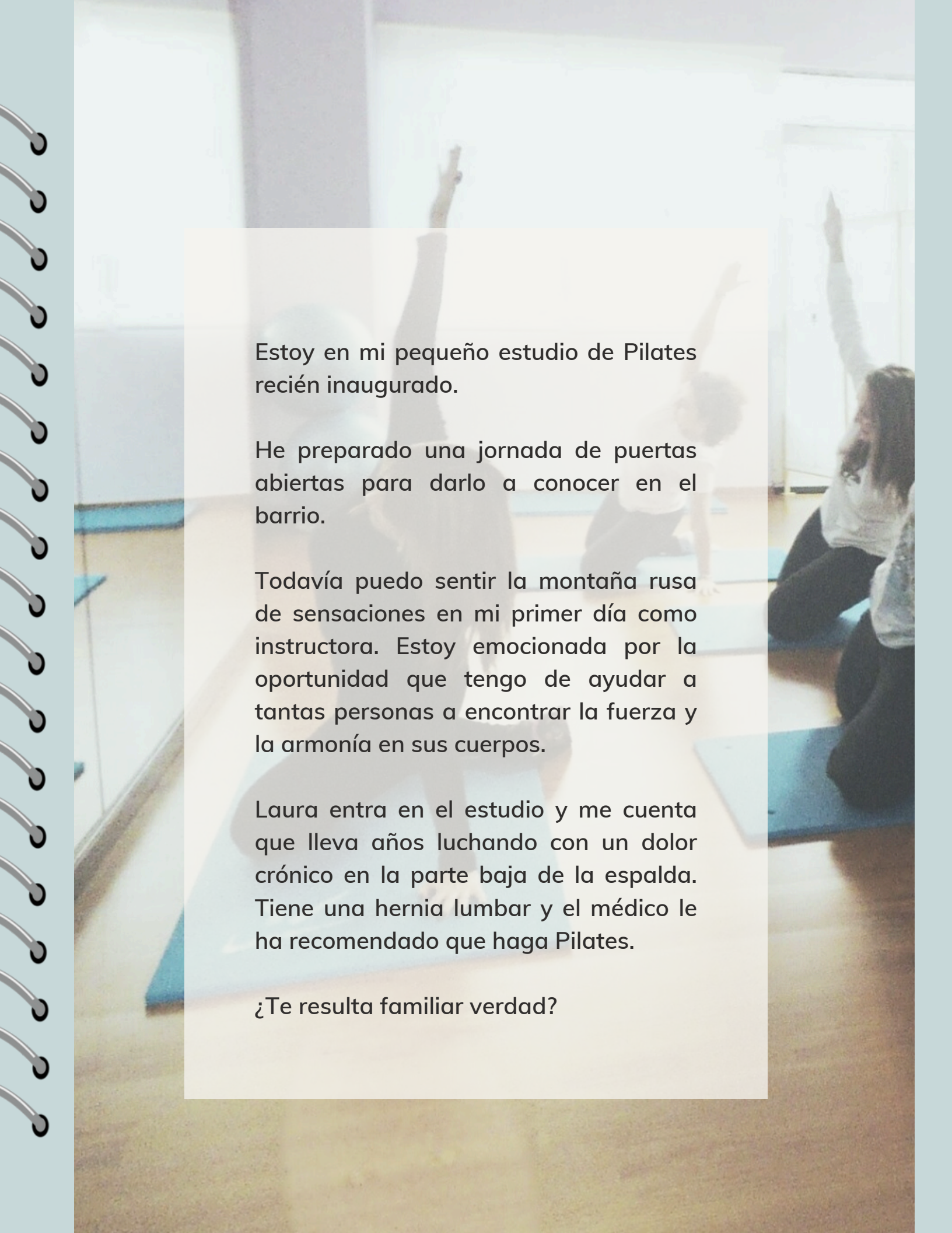
6
QUÉ EVITAR : PARA ADAPTAR TUS CLASES DE PILATES DE
MANERA INDIVIDUALIZADA Y SEGURA.

7
CONCLUSIÓN



1

INTRODUCCIÓN

A background photograph of a Pilates studio. Several people are visible, some performing exercises on blue mats. The room has large windows and a bright, airy feel. The text is overlaid on a semi-transparent white box in the center.

Estoy en mi pequeño estudio de Pilates recién inaugurado.

He preparado una jornada de puertas abiertas para darlo a conocer en el barrio.

Todavía puedo sentir la montaña rusa de sensaciones en mi primer día como instructora. Estoy emocionada por la oportunidad que tengo de ayudar a tantas personas a encontrar la fuerza y la armonía en sus cuerpos.

Laura entra en el estudio y me cuenta que lleva años luchando con un dolor crónico en la parte baja de la espalda. Tiene una hernia lumbar y el médico le ha recomendado que haga Pilates.

¿Te resulta familiar verdad?

Como ya habrás imaginado, Laura no fue la única que llegó a mí con problemas lumbares. De cada cinco personas que venían para hacer Pilates, tres lo hacían por una patología, y en su mayoría lumbar.

Yo no tenía la experiencia ni el conocimiento para abordar esas (ni ninguna) patologías de manera efectiva. Algo de información muy difusa, pero nada más, y me preguntaba cómo adaptar los ejercicios, qué modificaciones eran necesarias y cómo guiar a mis alumnos para que trabajaran seguros.

Me di cuenta enseguida que iba a necesitar una hoja de ruta y me lancé a una búsqueda intensiva de información. Busqué, investigué y consulté todo lo relacionado con el tema. Cada día, me sumergía en google buscando respuestas y soluciones prácticas que me ayudaran a salir del paso, mientras encontraba el tiempo y el dinero para hacer una formación especializada en patologías de columna.

Un mes después, me inscribí en un curso de Quiromasaje de un año, donde aprendí muchísimo sobre anatomía, biomecánica y todo tipo de lesiones y patologías.

Ese mismo año, también hice un par de formaciones intensivas de Pilates, sobre el abordaje de las patologías lumbares y cómo manejar esas situaciones “especiales” en clase. Una vez filtrado y ordenado todo el conocimiento, ya tenía lista mi hoja de ruta, y me sentía preparada y mucho más segura de mi trabajo.

Con esta hoja de ruta, pude evaluar y reconocer las necesidades individuales de mis alumnos con patologías lumbares, y enfocar las clases a objetivos específicos, para fortalecer la zona lumbar y mejorar la alineación.

Tener una estructura tan clara, fue lo que me dio la confianza que necesitaba para ayudar a mis alumnos.

Hoy, estoy ilusionada de compartir contigo todo lo que he aprendido a lo largo de mi viaje. Esta guía es el fruto de mi dedicación y pasión por Pilates. La he diseñado para ayudarte a abordar las patologías lumbares en tus clases y ofrecer una experiencia segura y efectiva a tus alumnos.

Encontrarás consejos prácticos, ejemplos detallados y recursos adicionales para que puedas adaptar los ejercicios, evitar lesiones y llevar tu clase con confianza.

Recuerda que como instructor de Pilates, tienes el poder de marcar una diferencia en la vida de tus alumnos.

Tu dedicación y conocimiento, pueden ayudarles a superar sus limitaciones, encontrar alivio en sus dolores y descubrir una nueva conexión con su propio cuerpo.

Déjame poner mi granito de arena.



HABLEMOS DE LAS PATOLOGÍAS LUMBARES MÁS COMUNES

Las patologías lumbares son afecciones de la zona baja de la espalda, debidas a alteraciones de las diferentes estructuras que forman la columna vertebral, como ligamentos, músculos, discos vertebrales y vértebras.

Según sea la estructura afectada, la dolencia se denomina de diferentes formas:

patologías lumbares

- Patologías del disco intervetebral: Esguinces, hernias, protusiones, discopatías degenerativas.
- Patologías articulares: Esguinces que provocan bloqueos localizados o inestabilidades, sacroileítis.
- Patologías musculares: Extensores de columna. dorsal ancho, cuadrado lumbar, psoas, piramidal.
- Fracturas por aplastamiento del cuerpo vertebral, espondilólisis, espondilolistesis.
- Compresiones mecánicas como estenosis del canal
- Síndromes degenerativos: Osteoporosis, artrosis articular o discal.
- Síndromes inflamatorios como espondiloartritis
- Síndromes posquirúrgicos; rigidez y fibrosis
- Deformidades estructurales: hiperlordosis, hipercifosis, rectificación, escoliosis.

efectos de pilates en la columna

Se ha comprobado científicamente que en todos estos casos , el trabajo con ejercicios específicos como los del método Pilates, orientados a fortalecer la musculatura estabilizadora de la columna y realizados de forma periódica, puede devolver la estabilidad a la columna eliminando el dolor, mejorando su funcionalidad y deteniendo el proceso degenerativo. Incluso con retroceso de algunos signos como reducción de la magnitud de las hernias y de las protusiones discales.

Reeduca y fortalece los músculos que sostienen y estabilizan la columna vertebral, ayudando a mantener una correcta alineación y mejora postural

Produce una elongación axial aumentando el espacio entre las vértebras, que ayuda a liberar la presión sufrida por los discos intervertebrales y mejora la vascularización de vasos y nervios

Potencia la estabilidad de la columna, reduciendo el estrés de todas las partes conectadas con ella, incluidas articulaciones, tendones y ligamentos, evitando lesiones de tipo ciático.

Preserva las curvaturas naturales de la columna, aportando al cuerpo un punto de apoyo más sólido y con ello mayor fuerza, lo que favorece la correcta absorción de los impactos que se dan en la vida diaria, y el adecuado reparto de las fuerzas

efectos de pilates en la columna

Aumento de la fuerza abdominal, que en consecuencia actuará óptimamente como soporte de la zona lumbar

Reeduca y fortalece los músculos que sostienen y estabilizan la columna vertebral, ayudando a mantener una correcta alineación y mejora postural

Facilita la alineación postural y funcional de la columna hacia su posición natural, haciendo los movimientos más seguros

Reestablece la estabilidad en el núcleo, reequilibrando el cuerpo y alineándolo como es debido, reduciendo significativamente, e incluso haciendo desaparecer los dolores de espalda

Facilita la contracción equilibrada del transverso del abdomen, el diafragma, multifidos y músculos del suelo pélvico, lo que contribuye a la estabilidad de la región lumbo-pélvica

La columna lumbar absorbe mejor las fuerzas ya que la presión ejercida sobre los discos vertebrales es homogénea en toda su superficie

efectos de pilates en la columna

Favorece el alineamiento de las extremidades, proporcionando un anclaje fijo para que la musculatura superior e inferior trabaje correctamente

La correcta alineación de la columna vertebral, la cintura pélvica y escapular y el resto de las articulaciones, produce una compensación muscular de fuerzas, permitiendo estabilizar las zonas exentas de movimiento, y manteniendo «libres» las que se van a mover

Produce una correcta transferencia de energía en las cadenas de fuerza, economizando el esfuerzo durante el movimiento

Aumenta la conciencia corporal y proporciona una óptima reorganización de nuestro mapa corporal, que nos permite «darnos cuenta» de las malas posturas y tensiones innecesarias, que pueden desembocar en distintas patologías, como la hiperlordosis

NOTAS



EL TOP 5 DE LAS PATOLOGÍAS LUMBARES



■ ■

Muchas de las personas que
acudirán a tus clases, lo
harán porque sufren algún
tipo de patología de
columna. Por eso, tienes que
saber abordarlas lo antes
posible

-

Marisa Rodriguez

Hernia de disco

La hernia discal, es una patología del disco intervertebral producida por una alteración degenerativa del anillo fibroso, que llega a perder la resistencia y elasticidad quebrándose y dando lugar a que disminuya la altura del espacio intervertebral.

La lesión y la causa del dolor, se debe a la ruptura total de las fibras del anillo fibroso, que permiten que el núcleo pulposo se escape a través de la pared exterior del disco (anillo).

Suele ser posterolateral, pero también puede migrar hacia distal, proximal o medial, afectando a las raíces y produciendo inflamación y compresión. Esto puede causar dolor en la parte baja de la espalda, e irradiación del dolor hacia las piernas.

Cómo abordar la hernia

- ✓ Fomenta la conciencia postural y la alineación adecuada para ayudar a reducir la presión sobre los discos lumbares.
- ✓ Evita ejercicios que impliquen una flexión, extensión o rotación excesiva de la columna lumbar, ya que esto podría aumentar la presión sobre los discos.
- ✓ Evita movimientos de columna con carga, sobre todo la flexión.

Cómo abordar la hernia

- ✓ Evita los ejercicios que impliquen flexión con rotación.
- ✓ Promueve el fortalecimiento de los músculos estabilizadores de la columna, para dar un mayor soporte a la zona lumbar.
- ✓ Mientras exista sintomatología, evita ejercicios en sedestación.
- ✓ Durante la fase aguda no trabajes ni boca arriba ni boca abajo, elevaciones de piernas.
- ✓ No añadas cargas.
- ✓ Trabaja en posición supina.

Protusión

La protusión discal, consiste en un abultamiento localizado o difuso de la cara externa del disco, producida por una alteración degenerativa del anillo fibroso, a pesar de que las fibras del mismo permanezcan intactas. Cuando esta protusión sigue evolucionando se produce la hernia discal.

La degeneración discal con deshidratación del núcleo, hace que el espacio intervertebral disminuya, produciendo un aplastamiento del disco, y presionando a las estructuras del conducto vertebral, dando síntomas dolorosos más difusos y ocasionales que en los casos agudos de hernias.

Cómo abordar la protusión

- ✓ Con ejercicios de elongación axial, para conseguir la descompresión mediante el alargamiento intervertebral.
- ✓ Fomentando la articulación vertebral para crear espacio entre las vértebras y descomprimir la columna.
- ✓ Fortaleciendo los músculos profundos que sujetan la columna.
- ✓ En la fase de dolor, evita ejercicios en posición sentada, la flexión especialmente en carga, la flexión con rotación y la inclinación.

Lumbalgias

La lumbalgia es el conjunto de síntomas que causan dolor en la parte baja de la espalda, debido a alteraciones de las diferentes estructuras que forman la columna vertebral.

Es una de las afecciones mas comunes, aunque la mayoría son de origen músculo-esquelético, como lesiones musculares, tensión excesiva, mala postura o desequilibrios musculares, que generalmente obedecen al poco cuidado que damos a nuestra columna vertebral, base de soporte de todo nuestro cuerpo.

Cómo abordar la lumbalgia

- ✓ Enfócate en la reeducación de la salud postural de tus alumnos, trabajando para eliminar las tensiones, corregir la postura, y estirar y fortalecer los músculos que protegen a la columna vertebral.
- ✓ Cuando hayan desaparecido los síntomas agudos, comienza con ejercicios para flexibilizar y tonificar la zona, el alargamiento de la columna y la estabilización lumbopélvica.
- ✓ Refuerza la musculatura de la zona media del cuerpo para que sus músculos funcionen como una faja natural para la espalda.
- ✓ Trabaja la movilidad articular.
- ✓ Enfatiza la importancia de una postura adecuada durante la realización de los ejercicios.
- ✓ Trabaja la integración funcional del movimiento, para adecuarlo a las circunstancias personales y habituales de cada alumno.

Ciática

La ciática es la inflamación de la raíz del nervio ciático, el más ancho y largo del cuerpo, que se extiende desde la columna lumbar hasta la parte posterior de cada pierna, pasando por la zona glútea.

Su extenso recorrido y gran tamaño, hacen al nervio ciático particularmente vulnerable a sufrir compresión en algún punto de su recorrido, provocando una serie de síntomas asociados, como por ejemplo, un dolor que comienza en la zona lumbar y glútea, y se irradia, por la parte posterior de la pierna, llegando hasta el pie.

Como abordar la ciática

- ✓ En la fase aguda, entre las primeras 24-72 horas, es necesario mantener reposo relativo.
- ✓ Trabaja la estabilidad lumbopélvica y la alineación para prevenir nuevos desequilibrios y patologías vertebrales, que puedan ocasionar pinzamientos del nervio ciático.
- ✓ Enfatiza los estiramientos suaves y el fortalecimiento de los músculos que rodean el nervio ciático, como el piriforme.
- ✓ Evita ejercicios que impliquen una presión excesiva o estiramientos bruscos del nervio ciático.
- ✓ Fomenta el aprendizaje de la activación del transverso y los multifidos lumbares, para crear estabilidad lumbar.
- ✓ Trabaja la alineación y la postura para eliminar los malos hábitos posturales, que son las principales causas de desequilibrios y patologías en la columna vertebral.

Hiperlordosis

La hiperlordosis lumbar, se considera una deformidad o alteración en la posición de las vértebras lumbares, que conduce al aumento de la lordosis lumbar y conlleva la aparición de dolor y a la larga puede producir deterioro en la columna vertebral.

Este aumento de la curvatura lumbar, puede ser estructural (congénita o adquirida), y funcional, que aparece como compensación a otras alteraciones por encima o por debajo, asociadas a cifosis o a un hipertono o contractura de los flexores de cadera.

Cómo abordar la hiperlordosis

- ✓ Aumentando el tono de los músculos hipotónicos (faja abdominal) y al mismo tiempo, flexibilizando los que están acortados o poco flexibles (flexores de la cadera, cuadrado lumbar e isquiotibiales)
- ✓ Trabajar la basculación pélvica para dar flexibilidad a los flexores de cadera.
- ✓ Trabajar la articulación en flexión, para estirar la zona lumbar.
- ✓ Estirar flexores de cadera y fortalecer glúteos.
- ✓ Ejercicios de movilidad y flexibilidad que permitan tomar conciencia de la posición de la columna y la cintura pélvica.
- ✓ Controlar la zona lumbar en las extensiones en prono.

Rectificación lumbar

Al contrario que en la hiperlordosis, en la rectificación lumbar, lo que se produce es un aplanamiento de la curvatura, que merma la capacidad de la columna de amortiguar y distribuir la carga axial. Esa carga cae hacia delante, sobrecargando el conjunto de los cuerpos y discos intervertebrales.

Una mala distribución de las cargas en la columna, a la larga podría provocar otras lesiones que afecten a estas estructuras, como una protusión o hernia discal.

Cómo abordar la rectificación lumbar

- ✓ Con ejercicios que permitan flexibilizar la zona lumbar que normalmente es muy rígida.
- ✓ Trabajar la pelvis en posición neutral lo antes posible.
- ✓ Trabajar la articulación de columna.
- ✓ Ejercicios de movilidad y flexibilidad que permitan tomar conciencia de la posición de la columna y la cintura pélvica.
- ✓ Evitar la retroversión pélvica.

notas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....



4

DE PATOLOGÍAS A
POSIBILIDADES:
HOJA DE RUTA
PARA ADAPTAR LA
CLASE



Una de las funciones más desafiantes y apasionantes de un instructor de pilates, es la adaptación de las clases a las necesidades de los alumnos. En este caso alumnos con patologías lumbares.

A continuación vamos a explorar estrategias prácticas, modificaciones efectivas y ejercicios específicos que ayudarán a aliviar el dolor, fortalecer los músculos y promover una postura saludable.


1 Realiza una evaluación inicial exhaustiva

Antes de comenzar las clases de Pilates, es importante realizar una evaluación inicial exhaustiva a tus alumnos con patologías lumbares. Esta evaluación te permitirá recopilar información importante sobre sus condiciones y/o limitaciones físicas, objetivos y cualquier otra consideración relevante.

- ☐ Utiliza un cuestionario de evaluación que incluya preguntas sobre su historial médico, síntomas actuales, nivel de dolor y movilidad de la zona lumbar.

Una de las funciones más desafiantes y apasionantes de un instructor de pilates, es la adaptación de las clases a las necesidades de los alumnos


-MARISA-

- 
- ☐ Averigua cuáles son sus costumbres, su trabajo y sus hobbies.
 - ☐ Mantén una comunicación abierta y empática con tus alumnos. Anímalos a compartir cualquier inquietud o cambio en su condición actual.

2 Escucha activamente las necesidades y preocupaciones de tus alumnos

Cada persona es única y aunque tus alumnos tengan las mismas patologías, pueden tener necesidades y preocupaciones únicas. Escucharlos activamente te ayudará a comprender sus metas, y cualquier temor o inseguridad que puedan tener en relación con los ejercicios de Pilates.


- ☐ Dedicar tiempo antes y después de cada clase para conversar con tus alumnos y que puedan expresar sus inquietudes.

- 
- ☐ Fomenta un ambiente de confianza y seguridad, donde se sientan cómodos al compartir sus experiencias y limitaciones.
 - ☐ Ajusta tu plan de clases a sus necesidades, adaptando los ejercicios y la intensidad según corresponda.

3 Observa el movimiento y la postura de tus alumnos durante las clases

Observar a tus alumnos es fundamental para reconocer cualquier limitación o compensación relacionada con su patologías.


- ☐ Presta atención a la alineación de la columna durante los ejercicios, buscando signos de hiperextensión o flexión excesiva.
- ☐ Observa si muestran asimetrías en los movimientos, como una mayor dificultad para realizar ejercicios de rotación hacia un lado concreto.


- 
- ❑ Conduce y corrige a tus alumnos a través de las indicaciones, para ayudarlos a mantener una alineación adecuada y evitar movimientos que puedan agravar sus patologías lumbares.

4 Adaptaciones y modificaciones de ejercicios

Cuando trabajas con alumnos que tienen patologías lumbares, es fundamental realizar adaptaciones y modificaciones en los ejercicios de Pilates para asegurar su seguridad y comodidad.


- ❑ Para reducir la tensión en la columna lumbar, puedes realizar ejercicios en posición supina, evitando los que requieran una flexión o extensión máxima de la columna.
- ❑ Incorpora accesorios como bandas elásticas o pelotas de Pilates para proporcionar soporte adicional y reducir la carga en la columna lumbar durante ciertos ejercicios.
- ❑ Reduce el rango de movimiento en las rotaciones.

- 
- ☐ Acorta las palancas trabajando más en proximal.
 - ☐ Trabaja en cadena cinética cerrada (los dos pies apoyados) o semiabierta (un pie apoyado).
 - ☐ Utiliza almohadillas o bloques para ofrecer apoyo a la zona lumbar y mantener una posición neutral de la columna durante los ejercicios en posición sentada y en prono.
 - ☐ Modifica los rangos de movimiento en ejercicios como la flexión y extensión de las piernas, adaptándolos a las capacidades individuales de tus alumnos.
 - ☐ Asegúrate de que tus alumnos mantengan una alineación adecuada de la columna durante los ejercicios.
 - ☐ Fomenta la conciencia postural y la activación de los músculos estabilizadores del núcleo, para mantener una buena postura y evitar movimientos que puedan aumentar la tensión en la zona lumbar.

- 
- ☐ Evita ejercicios que involucren flexión extrema de la columna lumbar, como el roll-up completo, ya que pueden poner tensión adicional en los discos intervertebrales.
 - ☐ En su lugar, opta por ejercicios que mantengan una posición neutra de la columna o que trabajen la flexión de forma más controlada y suave.
 - ☐ Evita ejercicios que generen impacto o vibración como saltos o sacudidas que pueden ejercer presión adicional en la columna lumbar.


5 Progresión gradual

- ☐ La progresión es fundamental con cualquier alumno, pero diseñar una progresión adecuada se hace imprescindible al trabajar con alumnos con patologías lumbares.
- ☐ Comienza con ejercicios de bajo impacto, centrándote en la movilidad y estabilidad de la zona lumbar.

- 
- ☐ A medida que tus alumnos adquieran más fuerza y confianza, podrás introducir ejercicios más exigentes de manera progresiva.
 - ☐ Aumenta la complejidad de los ejercicios progresivamente, incorporando movimientos más dinámicos y desafiantes, cuando hayan conseguido el control suficiente.
 - ☐ Asegúrate de que tus alumnos estén preparados para cada nuevo nivel de dificultad y sigue adaptando los ejercicios según sus necesidades individuales.

6 Enseña a tus alumnos a escuchar su cuerpo

- ☐ Tu objetivo debe ser que a través de los principios, tomen conciencia de su cuerpo, aprendiendo a diferenciar claramente, lo que les hace sentir bien o mal.

- 
- ☐ Mantenlos atentos a los cambios que se van produciendo en su postura, como se estiran tus músculos, o como se mueven sus articulaciones y su columna, respetando la regla de oro del método: «el no dolor».
 - ☐ Esto es esencial para que entiendan por qué una buena postura y un movimiento eficiente puede cambiar la vida.

Hoja de ruta para abordar las patologías lumbares

- ☐ Evalúa
- ☐ Escucha
- ☐ Observa
- ☐ Adapta y modifica
- ☐ Utiliza la progresión
- ☐ Enseñales a escuchar su cuerpo

NOTAS

Evaluación del alumno

Inquietudes del alumno

Observación del movimiento y postura

NOTAS

Adaptaciones y modificaciones

Progresiones

Otros



QUÉ HACER: ESTRATEGIAS Y CONSEJOS PARA ADAPTAR LOS EJERCICIOS DE PILATES A TUS ALUMNOS CON PATOLOGÍAS LUMBARES

Cuando una persona acude a nuestro estudio con una patología lumbar lo primero que debemos hacer es una valoración para determinar el protocolo a seguir, para la mejora y rehabilitación de esta dolencia.

En este sentido, es muy aconsejable en este tipo de patologías, enfocar la clase para reestablecer el equilibrio corporal teniendo en cuenta el proceso degenerativo o patológico por el que está pasando el cuerpo de nuestro alumno, ayudando específicamente a la región afectada mediante la elongación axial, la articulación vertebral y el fortalecimiento de los músculos profundos que sujetan la columna.

Dedicaremos 10-15 minutos de cada clase a recuperar las funciones motoras de la zona más afectada, respetando la filosofía de trabajo y estructura del método, sin descuidar la “puesta a punto” de la totalidad del cuerpo.

Siempre con el denominador común de CRECER antes de moverse, mejorar el rango articular y mantener la neutralidad, aquí tienes una lista de lo que a mí me funciona, para mejorar la calidad de vida de mis alumnos con problemas lumbares.

- ☐ Ejercicios de elongación axial y articulación de columna para aliviar la presión, aumentar el espacio intervertebral, y mejorar vascularización de vasos y nervios.

Cat stretch, pelvic lift, mermaid, side to side, book opening, half roll down, spine stretch.

- Fortalecer el powerhouse y los músculos de la espalda, insistiendo en el aprendizaje de la activación del transverso y los multifidos lumbares, para crear una faja natural que mantenga la columna.

chest lift, hundred, single leg stretch, double leg stretch, single straight leg stretch, double straight leg stretch.

- Fortalecer glúteos para dar estabilidad a las caderas.

shoulder bridge, serie de patadas laterales, shell.

- Estabilizar torso para repartir mejor las fuerzas. La estabilidad del primer powerhouse durante el movimiento de las piernas y el tronco superior, evita que las fuerzas externas afecten y lesionen la región lumbar.

arm circles, arm reaches, elevación/depresión de escápulas, retracción/protracción escapular, rib cage arms.

- Ejercicios de propiocepción para eliminar los malos hábitos posturales que son las principales causas de desequilibrios y patologías en la columna vertebral.

- Trabajar la alineación. El trabajo simétrico favorece el alineamiento de los huesos respecto al eje vertical de manera funcional y óptima.

pelvis lift, roll down en bipedestación, cuadrupedias.

- Estabilización lumbopélvica y movilización de caderas, para saber reconocer la inclinación pélvica y ser capaz de mantener la columna lumbar neutral, especialmente durante los movimientos de los miembros inferiores.

Reduce la tensión excesiva sobre los músculos, ligamentos y articulaciones, evitando lesiones de tipo ciático, hernias de disco, etc...

arcos de fémur, superman, knee spreads, leg slides, círculos de pierna, hip release, reloj de la pelvis.



QUÉ EVITAR :
PARA QUE PUEDAS
ADAPTAR TUS
CLASES DE
PILATES DE
MANERA
INDIVIDUALIZADA
Y SEGURA

Cada persona es única y por eso no voy a darte una lista de ejercicios o movimientos contraindicados.

Prefiero que entiendas, por qué algunos movimientos pueden ser perjudiciales para tus alumnos con patologías lumbares, aunque no para todos, y por eso debes tenerlos en cuenta al trabajar con ellos para garantizar su seguridad durante las clases de Pilates.

- ☐ Hiperextensiones de columna en prono. Puede provocar un aumento de la presión en el disco intervertebral.

swan dive, swimming, one leg kick, rocking on stomach

- ☐ Flexiones profundas del tronco. La flexión es el movimiento que más esfuerzo implica en la columna, especialmente en los discos intervertebrales y ligamentos.

roll up, roll over, neck pull, boomerang

- ☐ Rotación espinal forzada y rotación con flexión. Pueden producir un efecto de "cizalla" en el disco intervertebral.

saw, criss cross, corkscrew, side bend, spine twist, hip circles

- ☐ Ejercicios de rodamiento en suelo. Producen una excesiva carga sobre los tejidos vulnerables de la columna.

rolling like a ball, open leg rocker, seal

- ☐ Ejercicios de flexión en carga. Disminuye el espacio intervertebral comprimiendo el disco.

spine stretch forward. teaser, jack knife

- ☐ Extensión de cadera boca abajo. Arquea más la zona lumbar.

estiramiento de pierna en prono

- ☐ Trabajo en cadena cinética abierta. Se debe tener una gran conciencia lumbopélvica y control abdominal.

hundred, single leg stretch, double leg stretch, double straight leg stretch o lower lift

checklist

Patologías lumbares

Do's



Don'ts

Ejercicios de elongación axial y articulación de columna

1

Hiperextensiones de columna en prono

Fortalecer el powerhouse y los músculos de la espalda

2

Flexiones profundas del tronco

Trabajar la alineación y la postura

3

Rotación espinal con flexión

Estabilización lumbopélvica y movilización de caderas

4

Ejercicios de rodamiento en suelo

Clase patologías lumbares

Calentamiento

Parte central

Integración

Vuelta a la calma



7

C O N C L U S I Ó N



Gracias por llegar hasta aquí y explorar conmigo, el abordaje de las patologías lumbares en las clases de Pilates. Espero que ahora tengas, una hoja de ruta clara y efectiva para hacerlo con confianza.

Es importante recordarte que esta guía no reemplaza la consulta con profesionales de la salud, ni la formación adecuada en Pilates. Recuerda que, como instructor es importante estar actualizado y consultar con profesionales como fisioterapeutas o médicos, para obtener orientación específica sobre las condiciones de tus alumnos y cualquier cuestión que debas tener en cuenta para preparar tus clases.

Espero que esta información sea de utilidad para ti. Si tienes alguna pregunta o necesitas más detalles, no dudes en escribirme.

Marisa Rodriguez

 marisarodriguez.pilates
soyprofedepilates@gmail.com
www.soyprofedepilates.com

notas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

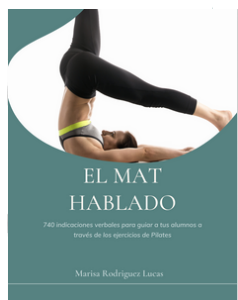
.....

.....

.....

.....

Mis libros



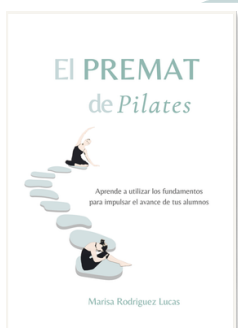
EL MAT HABLADO

Guía de indicaciones verbales para guiar a tus alumnos a través de los ejercicios de Pilates mat.



LOS 37 DE JOSEPH PILATES

Guía completa y práctica sobre el protocolo de ejercicios de Pilates mat clásico.



EL PREMAT DE PILATES

Guía completa y práctica para enseñar Pilates desde la base y asegurar el progreso de tus alumnos.



EL ARTE DE ENSEÑAR PILATES

Guía completa para organizar, planificar y guiar tus clases con estructura, progresión y respeto por el método..

soyprofedepilates.com