

El fortalecimiento muscular combate el dolor de espalda

Dra. Gabriela Kieser, Kieser Training AG, Zúrich

Kieser Training es la ayuda ideal para todas las personas que quieren prevenir o afrontar de una forma activa el dolor de espalda. Desde hace más de 30 años, trabajamos específicamente el fortalecimiento muscular como solución a los problemas musculares.

Aumenta la fuerza y disminuye el dolor.

En muchos casos, el dolor de espalda es consecuencia de un debilitamiento de los músculos de la espalda. Unos músculos débiles significan para la espalda un menor apoyo para la columna dorsal. Si el dolor persiste, hay una tendencia automática a evitar movimientos que lo acrecienten. Este uso escaso debilita aún más los músculos. El desgaste natural de la edad, la sobrecarga en un lado en el trabajo o en la práctica del deporte, la obesidad o un estilo de vida sedentario... todo agrava la situación. En casos extremos, esta situación puede derivar en una incapacidad para realizar con normalidad las tareas cotidianas. El fortalecimiento específico de los músculos que proponemos puede reducir significativamente los síntomas e incluso eliminarlos. Tome una decisión firme para mejorar su calidad de vida y para afrontar correctamente su déficit de fuerza muscular.

Iniciar un fortalecimiento muscular orientado a la salud

En su primera visita a las instalaciones de Kieser Training, le solicitaremos que complete un cuestionario para valorar su condición física actual. A continuación, si no hay evidencias de problemas de salud importantes, recibirá una atenta introducción al entrenamiento de la musculación y su instructor preparará un programa personal basado en sus objetivos específicos. Usted tiene también la posibilidad de una evaluación médica, sesiones regulares de

revisión y modificación de programa. Esto le asegurará el éxito de su ejercicio.

¿Cómo es su espalda de fuerte?

Nuestras máquinas de terapia nos permiten medir con precisión la fuerza de su espalda. Medimos la fuerza de los músculos extensores de la espalda desde varios ángulos, y también la movilidad y desequilibrios musculares de la misma. Después, comparamos los resultados con los estándares de una espalda con buena salud, para detectar cualquier debilidad muscular o funcional. El resultado del Análisis de Columna es una herramienta excelente y nos ayuda a preparar su propio programa de entrenamiento o terapia personal o hacer más efectivo un programa ya existente. Repetimos la prueba a intervalos regulares, lo que nos proporciona evidencia objetiva de su progreso.

¿Qué pasa en la Terapia Médica de Fortalecimiento Muscular?

Si por cualquier motivo, usted necesita un seguimiento más intenso o tiene dolor crónico de espalda, de rodilla o problemas en las articulaciones, le recomendamos la Terapia Médica de Fortalecimiento Muscular. Nuestro doctor le examinará antes de empezar la terapia y decidirá sobre el programa terapéutico más adecuado a sus necesidades. Un terapeuta le acompañará en cada sesión de terapia, siempre bajo la supervisión de nuestro médico. Normalmente, la fuerza muscular mejora significativamente en 3 ó 4 meses, o lo que es lo mismo, en 12-18 sesiones de terapia. Al terminar las sesiones, usted podrá manejar mejor cargas físicas y los síntomas habrán disminuido. Para asegurar el mantenimiento de esta capacidad funcional a largo plazo, recomendamos que realice el ejercicio de fortalecimiento muscular de forma regular después de haber finalizado la terapia.

KIESER
TRAINING

FUERZA PARA SU SALUD