



La #osteopatía, aliada del #deporte Dr. Joaquim Vicent

0 comentarios

Cada vez son más las personas que por salud, por mejorar su aspecto físico o simplemente por entretenimiento, practican algún tipo de deporte. Las actividades físicas generan múltiples beneficios pero también comportan desequilibrios que pueden provocar lesiones y desgastes musculares. Para evitar estos riesgos, cada vez más personas recurren a la osteopatía, como vía para prevenir y tratar cualquier disfunción derivada de la práctica deportiva y, a la vez, mejorar su rendimiento físico.



Joaquim Vicent, osteópata con más de 15 años de experiencia y director de la Clínica Arvila Magna, plantea una serie de consejos prácticos para aquellas personas que realizan algún deporte y que quieren mejorar su rendimiento, potenciar su salud y prevenir lesiones o disfunciones del cuerpo:

- **Nutrición:** Es importante llevar una alimentación adaptada a cada persona y al tipo de ejercicio físico que practique. Esto incluye alimentos que den la energía y los nutrientes necesarios para tener un buen rendimiento.

- **Respiración:** La base de nuestra salud parte de una buena oxigenación celular, ya que uno de los principales nutrientes de las células es el oxígeno. Por esto, practicar técnicas respiratorias de estiramiento del diafragma es clave para aprender a respirar correctamente y a la vez, prevenir futuras lesiones, ya que el diafragma establece relaciones anatómicas con el resto de músculos y vísceras

- **Revisión médica:** Las pruebas de esfuerzo con un experto deben realizarse sobre todo en aquellas personas que empiezan por primera vez algún tipo de deporte. Es vital asegurarse que la condición física y de salud son óptimas para la realización de ese deporte.

- **Acudir al osteópata:** Es recomendable asistir al menos una vez cada trimestre al osteópata, para encajar las líneas gravitatorias y así prevenir posibles lesiones.

El cuerpo como unidad, concepto clave de la osteopatía

La osteopatía se encarga de realizar un diagnóstico global del cuerpo viendo a éste como una unidad en donde todos sus sistemas internos están relacionados interdependientemente. Cualquier disfunción de una parte específica, puede llegar a afectar el funcionamiento del resto del cuerpo.

Una buena circulación vascular que permita que la sangre pueda fluir de forma continua por las arterias, capilares y venas, es importante para regenerar todo el cuerpo. "Durante el ejercicio el cuerpo es sometido a excesos de cargas en las articulaciones. Para su rendimiento, el deportista necesitará tener una respuesta óptima contra los factores de sobrecarga en las articulaciones, que incluyen cambios en la alimentación, respiración y actitud", señala Vicent.

Al hacer ejercicio físico, el cuerpo se pone en movimiento solicitando diferentes componentes fisiológicos (músculos, huesos, la circulación arterio-venosa, los órganos, etc.), que pueden generar lesiones que afecten su rendimiento. Pero no solo está el riesgo físico sino también el emocional. "El consejo más importante es ser feliz y sonreír. Cualquier decaída emocional es propensa a manifestarse en las zonas más débiles a través de dolores físicos ya sea en forma de migrañas, lumbalgias, entre otros, afectando las estructuras y órgano más vulnerables de cada paciente", concluye Vicent.

Sobre D.O Joaquim Vicent

Joaquim Vicent es osteópata, con más de 15 años de experiencia. Desde 2006 dirige su propio centro médico en Barcelona. Además ejerce de formador en el Instituto Internacional de Osteopatía y en el Máster TN de Sant Joan de Déu, entrenando a otros profesionales a nivel nacional e internacional, a través de su propio centro de formación y sus participaciones en encuentros del sector.

Su experiencia se forjó a partir de la formación académica D.O de Osteopatía en el Institut Internacional d'Osteopatia Avançada, que completó con másteres en Osteopatía en Heilpraktiker, de Osteopatía Visceral en el Barral Institut, de Terapia craneosacral y de Liberación Somatoemocional en el Upledger Institute Usa.

Posee el Máster en Naturopatía y Medicina biológica del Dr. Michel Stephan, del que actualmente es delegado en Barcelona. También es técnico en radiodiagnóstico y Máster TN por Sant Joan de Déu y Diplomado en Acupuntura por la Escola Dr. Shon de Mataró.



Comentar noticia

<http://www.expertosenspa.com/archives/5825>