

## Osteopatía y deporte

■ Joaquim Vicent, osteópata con más de 15 años de experiencia, propone una serie de consejos para los deportistas que quieran mejorar su rendimiento y prevenir lesiones



Joaquim Vicent, osteópata con quince años de experiencia, recomienda "llevar una alimentación adaptada a cada persona y al tipo de ejercicio físico que practique, aprender a respirar y realizar ejercicios de estiramiento de diafragma".

MIREYA ROCA / Barcelona

JUEVES, 12 DE JUNIO DEL 2014 - 22.08 H

Cada vez son más las personas que por salud o por **mejorar su físico**, practican algún tipo de deporte. La actividad física genera múltiples beneficios pero también comporta **desequilibrios** que pueden provocar lesiones y desgastes musculares.

Para evitar estos riesgos, cada vez más personas recurren a la **osteopatía** (técnica terapéutica manual, que se fundamenta en la **estructura ósea** del cuerpo), como vía **preventiva y de tratamiento** de cualquier disfunción derivada de la **práctica deportiva**.

Publicidad

Publicidad

RASCA OFICIAL DE LA ROJA

60.000€ AL INSTANTE

Juega Online

### Lo + Visto Comentado

- El 'pornodisney tour' de Miley Cyrus 1
- Núria Parlon concita el consenso como nueva líder del PSC 2
- Polémica para empezar 3
- La estética y el conflicto 4
- El Valencia ridiculiza al Barça y fuerza el desempate 5

Publicidad

Publicidad

LOS MEJORES PLATOS, CON EL MEJOR ACEITE



COMENTARIOS 0



ENVÍA UNA CARTA DEL LECTOR

**Joaquim Vicent**, osteópata con más de 15 años de experiencia y director de la Clínica Arvila Magna, propone una serie de consejos para los deportistas que quieren **mejorar su rendimiento**, potenciar su salud o **prevenir lesiones**.

Para este profesional, **la nutrición** es "la clave para llevar una **alimentación adaptada** a cada persona y al tipo de ejercicio físico que se practique". Esto incluye alimentos que aporten energía y los nutrientes necesarios para tener un **buen rendimiento**. Asimismo, Vicent opina que "la **respiración** es 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**".

Otro punto a tener en cuenta según este osteópata es la **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**"

Por último, Vicent recomienda acudir al menos una vez **cada trimestre** al osteópata, para encajar las **líneas gravitatorias** y así prevenir **posibles lesiones**.

<http://www.elperiodico.com/es/noticias/belleza/osteopatia-deporte-3298318>



#### MÁS EN EL PERIÓDICO



La exposición excesiva al sol aumenta un 10% la incidencia de cáncer de piel en España



Mariah Carey lanza 'Buterfly', su propia bebida de color rosa