

Home > Vida sana > Actualidad Vida Sana > La osteopatía, gran aliada de la práctica deportiva

## La osteopatía, gran aliada de la práctica deportiva

Publicado por *consejos* el 13/06/2014



Pin it

Previene lesiones, reequilibra el cuerpo y optimiza el rendimiento deportivo.

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 Arvia 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.

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.

f t RSS Buscar

Suscríbete a nuestra newsletter

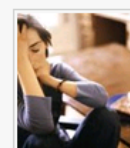
### ACTUALIDAD:



#### Súmate al Movimiento Avène y ponte el lazo

Desde los Laboratorios Dermatológicos Avène hacen un llamamiento a los medios de comunicación, tanto...

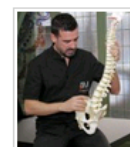
junio 13, 2014 0



#### 6 de cada 10 mujeres dice haber engordado con la menopausia

Alrededor de 11 millones de mujeres en España tienen 45 años o más, edad...

junio 13, 2014 0



#### La osteopatía, gran aliada de la práctica deportiva

Previene lesiones, reequilibra el cuerpo y optimiza el rendimiento deportivo. Cada vez son más...

junio 13, 2014 0

VER MÁS

**SUPERPRECIOS de JUNIO**

**HASTA 50%**

El Corte Inglés

### ENCUESTA DEL MES

¿Estás de acuerdo con que el Gobierno eleve la edad mínima de consentimiento sexual de 13 a 16

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 órganos más vulnerables de cada paciente", concluye Vicent.

 **deporte** **lesiones** **osteopatía**

---

años?

Sí

No

[Ver resultados](#)

<http://www.consejosdefarmaceutico.com/la-osteopatia-gran-aliada-de-la-practica-deportiva/>