

LA OSTEOPATÍA UNA SOLUCIÓN PARA EL DOLOR DE ESPALDA Y DE CERVICALES

Los dolores musculares son la principal causa de las bajas laborales en España.

La osteopatía combinada con otras técnicas naturales se presenta como un efectivo tratamiento para este tipo de dolencias.

Cerca de un 90% de los españoles ha sufrido dolor de espalda alguna vez en su vida. Esta patología junto con las dolencias cervicales y de hombros son en la actualidad la principal causa de bajas laborales en España.

Contrario a lo que puede parecer, el dolor de espalda y cervicales no es exclusivo de las personas con edad avanzada. Los hábitos sedentarios, las malas posturas en el trabajo frente al ordenador y el estrés de la sociedad en la que vivimos, son algunas de las principales causas de este tipo de patologías que cada vez afecta a más personas y a edades más tempranas.

En paralelo a la medicina convencional, la Clínica David Ponce presenta la osteopatía como una terapia complementaria para tratar los dolores cervicales y de espalda. A través de la manipulación del sistema músculo-esquelético se logra determinar la lesión que padece el paciente y se detecta el origen de la misma. Posteriormente, ésta se abordará a través de un tratamiento específico que corregirá las disfunciones de la estructura corporal del paciente favoreciendo el riego sanguíneo y devolviendo la movilidad natural al cuerpo.

De esta forma, la osteopatía actúa como una medicina no solamente curativa, sino también como una medicina preventiva ya que permite corregir las lesiones estructurales del cuerpo, evitando que en el futuro se agudicen o se transformen en otro tipo de dolencias.

dolencias, el reconocido osteópata y fisioterapeuta, **David Ponce**, ofrece una serie de sencillos consejos que permitirán evitar la aparición de nuevas molestias y/o aliviar las existentes.

10 CONSEJOS PARA MANTENERTE SANO CON LA OSTEOPATÍA

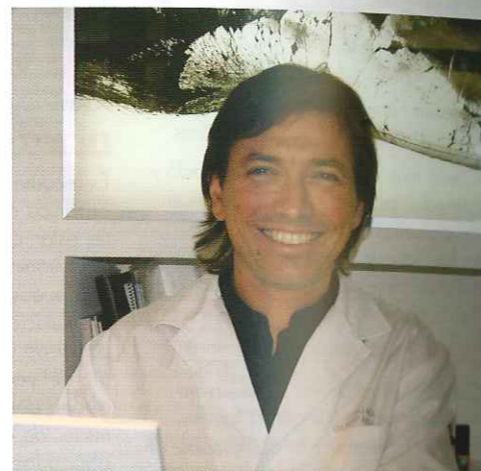
Practicar ejercicio adecuado a las condiciones físicas de cada persona y realizarlo de forma regular. Se recomiendan actividades físicas blandas como el Thai-Chi, Pilates, Aquagym, estiramientos, etc. Se desaconsejan aquellos ejercicios de alto impacto o de grandes pesos sin el consejo de profesionales especializados. Mantener una postura lo más ergonómica posible, especialmente en el trabajo. El ordenador debe estar situado a una distancia de 40 centímetros de la vista y el teclado colocado a 10 centímetros del cuerpo. Se aconseja sentarse en sillas con regulación de posición sedente de altura, inclinación, profundidad, con apoya brazos que no impida acceder a la profundidad de la mesa de trabajo.

Leer y ver la televisión bien sentados, manteniendo una visión horizontal. Nunca en la cama puesto que se acostumbra a adoptar malas posturas que pueden producir contracturas.

Para garantizar un buen y agradable descanso, se recomienda dormir sobre colchones de visco elástica o de látex acompañados de somieres de láminas que protejan la columna vertebral.

Mantener una dieta saludable y una buena hidratación, facilita el buen funcionamiento de los músculos y articulaciones.

Se recomienda realizar un reposo y cambio postural de pocos minutos cada hora u hora y media. En trabajos



DAVID PONCE

ayuda a prevenir malos hábitos posturales.

Evitar el estrés y controlar los momentos de ansiedad con una buena respiración, ayuda a prevenir las contracturas en los trapecios y músculos de la nuca.

Cargar peso de forma correcta y distribuida previene las sobrecargas en la columna vertebral.

Realizar masajes y estiramientos regularmente beneficia a la tensión de los músculos.

Clínica Osteopática David Ponce Concebida bajo la filosofía holística, la Clínica David Ponce recurre al mix de las distintas disciplinas y ofrece un amplio abanico de tratamientos que combinan la medicina natural tradicional como la osteopatía o fisioterapia con la medicina oriental como la acupuntura o el Ayurveda Indio. Además, el centro ofrece otros tratamientos como estudios biomecánicos, terapia de ondas de choque, así como programas de acondicionamiento físico y todo tipo de masajes terapéuticos, deportivos, relajantes o masajes de drenaje linfático.

UNA VISITA OBLIGADA PARA EMPEZAR EL CURSO EN FORMA

MARÍA ROMO DE OCA

Comprender una nueva tarea, incorporarse al trabajo después de las vacaciones requiere un chequeo imprescindible. No a todos les sienta bien descansar y más de uno necesita un pequeño tratamiento para que el cuerpo entre decidido en la nueva aventura laboral.

No digamos si la crisis ha impuesto cambios no siempre atractivos. En todo se impone un repaso, pero tampoco hay que tomárselo a la tremenda. No caigamos en la manía de auscultarnos continuamente y pedir hora al doctor.

También hay que recordar que no siempre salimos indemnes de las pruebas. Cuando menos visitemos lugares frecuentados por los virus mejor que mejor. Toda sonda, láser, catéter, mascarilla o parche puede tener sus riesgos. Precisamente para evitar estos riesgos de pruebas, hemos de cuidar mucho la información que damos a los doctores que ha de ser totalmente fidedigna.

Casi siempre se dispone de tiempo escaso y existe también el peligro de la dispersión o falta de concisión. Conviene por eso tomar seguro unas notas por si nos falla la memoria.

Estas normas son indispensables:

EL TIEMPO ES ORO

Antes de entrar en la consulta conviene llevar apuntado lo importante que cuesta memorizar. ¿Quién no suele olvidar el nombre de una pastilla del desayuno? Conviene también detallar cuales son los síntomas.

La compañía. Decide si prefieres ir sólo o que te acompañe una persona

que desconoces o temes un diagnóstico difícil.

Elige la ropa adecuada. Que sea cómoda y fácil de quitar. Incluso suprimir la ropa interior no es imprescindible.

NO DEBES OLVIDAR

Si te han hecho pruebas anteriores llevarlas contigo, así como el nombre de las medicinas que estás tomando, incluidas las vitaminas y los suplementos naturales.

Si te pones nervioso intenta distraerte: camina por el pasillo, charla o lee un libro. Si no es suficiente, recurre a algunas técnicas sencillas para calmar los nervios:

A) Respira llenando de aire el estómago y los pulmones; retenlo durante unos segundos y expúlsalo por completo, hasta sentirte vacío. Hazlo varias veces y repite mentalmente alguna frase que te calme, como "estoy tranquilo" o "todo va bien".

B) Relaja tu cuerpo centrando la atención en cada parte: las piernas, el vientre, el estómago, la espalda, los brazos, los hombros, el cuello y la cara.

DURANTE LA CONSULTA

Explícale bien al médico el motivo de tu visita repasando tus notas para no olvidar nada.

Escucha con tranquilidad lo que te diga, toma nota si lo necesitas y asegúrate de que entiendes sus palabras. Si son demasiado técnicas, pídele que sea más claro y que te lo vuelva a repetir.

Tómate unos minutos para repasar tu lista de preguntas y no te dejes ninguna sin formular. Piensa que no eres médico ni tienes qué saber nada sobre tu enfermedad.

sabes en qué consiste, pregunta qué es, si resulta dolorosa y en qué condiciones debes hacértela. (En ayunas, sin tomar algún medicamento, etc...)

Pregúntale también por las medicinas que te mande: qué son, si son compatibles con otros medicamentos o tu alimentación y cuál es la mejor hora para tomarlos.

Concreta los próximos pasos: Pregúntale si es conveniente que pidas cita a otro médico o especialista y cuando debes volver a su consulta con las nuevas pruebas.

Consúltale qué debes hacer en caso de que te surjan dudas. Por ejemplo, si puedes llamar a algún teléfono de información (apúntalo en un lugar visible), visitar una web que hable sobre tu problema en concreto o cuándo debes volver a verle si no hay mejoría.

DESPUÉS DE SALIR

Antes de abandonar la consulta, programa la siguiente visita si es necesario. Pregunta si debes pedir algún papel para una prueba, para ir a otro médico, etc...

Apunta todo lo que tienes que hacer: cuántos días y a qué horas debes tomar el medicamento, la dosis exacta, en qué fecha debes ingresar en el hospital o ayunar para hacerte una prueba, el control de tu peso, la próxima visita o las nuevas preguntas que te surjan. Si tienes dudas, sigue sus consejos y no interrumpas el tratamiento ni te automediques.

No te dejes llevar por consejos de familiares o amigos. Recuerda que todos tenemos la manía de recetar remedios prodigiosos. Mantén las