



## Pilates ajuda a melhorar dores musculares

### Pilates e os benefícios para a saúde

Quem nunca sentiu aquela dorzinha chata na região lombar? Andar e sentar acabam sendo atividades dolorosas e que podem atrapalhar a rotina de muita gente. Uma das causas destas dores pode estar relacionada ao encurtamento dos flexores do quadril que geram dores na região lombar – tão comum entre a maioria da população de diversas idades.

Nesta região do corpo está localizado um músculo chamado Íliopsoas: é ele o responsável e “todo poderoso” por ações simples do dia a dia, como elevar as pernas, por exemplo. Porém, quando este músculo está encurtado, devido principalmente à falta de exercícios e flexibilidade, o Íliopsoas realiza uma tração frontal anormal no quadril que aumenta a curvatura da coluna na região lombar, chamada hiperlordose. É aí que surge a lombalgia que nada mais é uma região sobrecarregada e com dores.

Para evitar a lombalgia é muito importante fortalecer a musculatura abdominal. Esse fortalecimento pode ser feito através de alguns exercícios do Pilates que, associado ao alongamento do músculo Iliopsoas e quadríceps, eles irão reverter o encurtamento dos músculos da região e, conseqüentemente, o fim das dores.

Vale lembrar que o Pilates é ideal para evitar sobrecarga do corpo nos músculos e, conseqüentemente, a hiperlordose. Os exercícios se encaixam perfeitamente para esse problema pois alongam os músculos do

quadríceps e do Iliopsoas. No entanto, qualquer exercício do método Pilates deve ser feito com o acompanhamento de um profissional. Só ele poderá indicar os exercícios corretos que irão aliviar as dores gradativamente ainda orientar como prevenir o encurtamento dos músculos, evitando possíveis dores nas costas, seja qual for a idade ou peso.

Entrevistada: Fernanda Affonso – Fisioterapeuta e professora de Pilates em Ribeirão Preto (SP)

Fonte: Verbo Nostro – Comunicação Planejada

[Read More](#)

---