



IMAGINA SALUT

EXERCICI I DOLOR

En el moment que apareix dolor surten molts dubtes sobre què fer amb l'exercici. Així que ara ho resoldrem per així et sentis segura durant la pràctica.



Ha d'haver dolor durant l'exercici?

La resposta és Si i No

Si mirem dins d'una escala numérica del dolor, on 0 és cap dolor i el 10 el pitjor dolor imaginable, l'ideal seria estar entre el 0-3, però és acceptable, sobretot al inici de la recuperació, arribar fins el 4-5 mentres estem fent exercici.

El més important és que després torni al dolor base i que no hagi augmentat a les 24h ni produeixi rigidesa matutina.



I si ja parteixo de dolor?

No significa que no podem fer esport.

Significa que hem de modificar algunes coses per arribar al que és aconsellable.

Si ja partim de dolor el recomanable seria que mentres fem l'exercici no superem el dolor base o si ho fa que sigui tolerable. I com sempre que després tornem a la nostra normalitat.



Què faig si tinc dolor?

Podem modificar algunes variables per arribar al dolor 0.

- Rang de moviment : Si tens més dolor del acceptable fent un exercici intenta disminuir el rang de moviment, per exemple, si fas una sentadilla en comptes de baixar fins els 90graus baixa una mica menys fins que el dolor estigui dins els 0-3.
- Posició del cos: Continuem amb l'exemple de la sentadilla, fes-la recolzada contra la paret.
 - Duració: Modifica el temps.
- Tipus de contracció : Fent l'exercici de la sentadilla, et pots recolzar a la paret i simplement et mantens allí uns segons, així ja estas fent un altre tipus de contracció.
 - Temps de descans: Augmenta el descans entre exercicis.
 - Freqüència: Al principi pots començar fent dia si dia no.
 - Pes/càrrega
 - Velocitat
- Exercici: Per últim canvia d'exercici potser encara no és el moment d'aquest en concret però no significa que eliminis qualsevol exercici.

SI ENCARA TENS DUBTES CONTACTA AMB MI, M'ENCANTARÀ TENIR NOTÍCIES TEVES

Per a més informació truca al 665 837 340 o a info@imaginasalut.cat

@imaginasalut