

• Recupera la movilidad, fuerza y desempeño en estas personas

PRACTICAR PILATES BENEFICIA A LAS SOBREVIVIENTES DE CÁNCER DE MAMA

DIANA BOLAÑOS

Instructora Profesional de Pilates en Costa Rica

Eve Gentry fue una famosa bailarina que originalmente llegó donde Joseph Pilates por problemas en sus rodillas y espalda. Ella trabajó junto a Joe desde 1948 hasta 1968 y fue en 1955 cuando fue diagnosticada con cáncer de seno.

Le realizaron una mastectomía radical; o sea, la extirpación de la mama completa, acompañada de los ganglios linfáticos y de porciones variables de los músculos pectorales y después de la cirugía no podía

gracias a él que ella recuperó su rango de movimiento.

Este evento trascendió a los ámbitos de la medicina pues Joe tenía como clientes a médicos, fisiatras, ortopedistas. Dos de ellos impresionados con el avance de la rehabilitación de Gentry le pidieron a Joe que hiciera una presentación a la junta del hospital. El esposo de Eve hizo un video de ella haciendo los ejercicios para presentarlo a los miembros de la junta del hospital. Los doctores no pudieron creer lo que veían, y

pidieron observar a Eve Gentry realizando los ejercicios con el torso desnudo. Esta vez sí creyeron lo que veían y le propusieron a Joe que desarrollara un programa de rehabilitación para pacientes con mastectomías, pero tal plan nunca llegó a cumplirse pues en las esferas más altas de la jerarquía del hospital hubo oposición ya que Joseph Pilates no contaba con ningún grado o licencia académica médica que lo respaldara.

Sin embargo, la historia de Eve Gentry es una historia de éxito ya que ella recuperó completo rango de movimiento y regresó de lleno a su carrera de danza y coreografía, y años después ayudando a otras a sanarse.

DISMINUCIÓN DEL RANGO DE MOVIMIENTO

En la actualidad, son escasas las ocasiones en que se practica una mastectomía radical, pero con las cirugías de cáncer de seno y su tratamiento, las mujeres todavía sufren de una disminución en el rango de movimiento, dolor musculoesquelético, imagen corporal alterada, linfedema y pérdida de funciones.

Se ha comprobado que el practicar Pilates de una manera especializada, puede ayudar a las sobrevivientes de cáncer de mama a recuperar movilidad, fuerza y desempeño. Se recomienda a los instructores que traten estos casos, estar atentos a las necesidades que

OTROS BENEFICIOS

* Mejora el drenaje linfático mediante la respiración profunda de caja torácica.

* Fortalece los músculos de la espalda media, lo que hace mejorar la postura, generalmente debilitada por la cirugía de cáncer de seno.

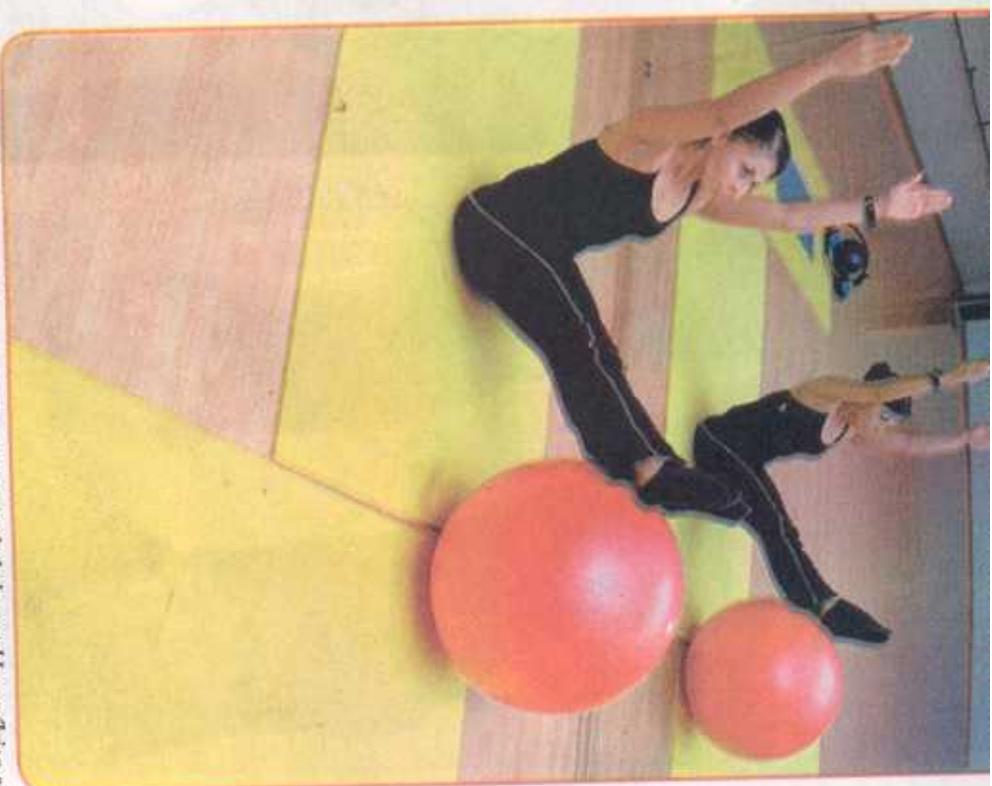
* Se puede practicar en sesiones individuales lo cual mejora la percepción de la posición de los músculos -propiocepción-, comúnmente disminuida después de lesiones o cirugías.

* Mejora los movimientos escapulares-humerales ya que se enfoca mucho en los estabilizadores escapulares como el dorsal ancho.

* Pocas repeticiones de los ejercicios hacen que Pilates no represente un riesgo para

estas mujeres enfrentan

lo arregla-
rían y fue



Pilates fortalece la musculatura escapular, abdominal, de la espalda y pélvica al mismo tiempo que enfatiza la respiración profunda.

