

Extraído de la web de la HMSA (<http://hypermobility.org>)

Traducido por Dolores Mayán

## *Cómo mantenerse en forma cuando se es hiperlaxo*

Mantenerse en forma es difícil en los mejores tiempos. Pero cuando se es hiperlaxo es más difícil de conseguir puesto que existe un mayor riesgo de lesiones y además, los hiperlaxos que han debutado con un síndrome de hiperlaxitud/Síndrome de Ehlers-Danlos (SHA/SED) suelen encontrar el ejercicio extremadamente doloroso. Resolver estos problemas constituye un importante reto.

Los beneficios del ejercicio regular están bien documentados. Estos beneficios incluyen:

- Una mayor energía para hacer frente a las actividades de cada día.
- Mejora la circulación.
- Estabiliza la presión arterial.
- Mejora la postura.
- Mejora el funcionamiento de los riñones.
- Mejora la calidad del sueño.
- Estabiliza los niveles de azúcar en sangre.
- Mejora la concentración y el funcionamiento mental.
- Aumenta nuestra habilidad para luchar contra el estrés.
- Facilita la recuperación de las enfermedades.
- Mejora el funcionamiento del hígado y los riñones.
- Mejora la digestión.
- Nos hace sentir mejor.

Esta lista continuaría más y más..... pero en otras palabras, el ejercicio mejora nuestra calidad de vida.

Hay razones para creer que los beneficios de estar en forma mediante el ejercicio regular con ejercicios seguros y controlados cuidadosamente son tan útiles para las personas hiperlaxas como para las demás personas.

Las investigaciones médicas han demostrado que los programas de ejercicios son útiles para las personas con enfermedades sistémicas como la artritis reumatoide, la diabetes, personas con problemas de corazón o que han sufrido cirugía cardíaca, con enfermedades renales, deportistas que han sufrido lesiones, personas con dolor de espalda y muchas más enfermedades.

La información sobre qué tipo de ejercicios son más beneficiosos para las personas que han debutado con un SHA/SED procede de la investigación, de la evidencia clínica y sobre todo de ti, que tienes este síndrome.

Muchas personas con un SHA/SED notan beneficios haciendo Yoga, Pilates o nadando. El problema principal de las actividades en grupo es que en la mayoría de los casos la persona que dirige la clase no tiene preparación médica. Por lo tanto, para las personas con un SHA/SED existe un gran riesgo de lesión y de ejercicio inadecuado.

## **Programas para estar en forma**

Para mejorar tu estado de forma general se necesita un programa que tenga en cuenta todas las áreas del cuerpo. Los ejercicios tienen que ser amenos y específicos para tus necesidades. El programa debería ser modificado y monitorizado regularmente, y debería realizarse tres veces por semana.

Un programa de ejercicios debería incluir lo siguiente:

### ***1. Postura***

Una buena postura reduce el estrés de las articulaciones, reduciendo también su desgaste. Mejora la amplitud de movimientos de la que disponemos, lo que ayuda a mantener la amplitud normal del movimiento y la fuerza muscular. Una buena postura incrementa la capacidad del pulmón, ayudando al transporte de oxígeno y nutriendo el cuerpo. Una postura adecuada permite más espacio en la cavidad abdominal y así, los órganos internos pueden funcionar con más facilidad. La postura también afecta el estado de nuestra mente, y viceversa, el estado de nuestra mente afecta nuestra postura, por ejemplo cuando estamos contentos nuestra postura tiende a ser más abierta, nos sentamos más derechos. Por el contrario, cuando estamos deprimidos y con dolor crónico, a menudo estamos encogidos sin darnos cuenta.

### ***2. Respiración***

La respiración forma parte esencial de nuestras vidas. Los fisioterapeutas y otros profesionales de la salud utilizan técnicas de respiración para reducir el dolor. Por ejemplo son muy conocidas las que se usan en el parto controlando el dolor mediante la contracción de los músculos. Una respiración con un diafragma relajado mejora la relajación y favorece el transporte de oxígeno a los tejidos. Las personas con un SHA/SED a menudo tienen dolor causado por las contracturas; aprender a respirar y aprender técnicas de relajación ayuda a reducir algo el dolor.

### ***3. Acondicionamiento aeróbico***

El ejercicio aeróbico es el ejercicio que se realiza durante más de dos ó tres minutos. Este tipo de ejercicio utiliza el oxígeno y el glucógeno como sus principales fuentes de energía. Estar entrenado aeróbicamente también ayuda; regula las hormonas y los nivel de azúcar en la sangre, mejora la capacidad de los músculos incluyendo el corazón, ayuda a la digestión y mejora la circulación de oxígeno y de otros nutrientes del organismo. El ejercicio aeróbico también mejora la resistencia.

### ***4. Fortaleza y resistencia muscular***

Estos ejercicios ayudan a los músculos que dan soporte a la columna y a las demás articulaciones.

### ***5. Flexibilidad (estiramientos)***

Estos ejercicios ayudan a mantener la longitud del músculo y a mantener la amplitud de movimientos. En el caso de los personas hiperlaxas, a menudo unos grupos musculares son largos y otros, cortos, lo que crea un desequilibrio y altera el mecanismo por el que se mueve la articulación.

### ***6. Coordinación y propiocepción***

Los ejercicios de esta categoría ayudan a mejorar el reconocimiento de dónde está nuestro cuerpo en el espacio. También ayudan a sincronizar los movimientos de las extremidades con relación al tronco, reduciendo el riesgo de dislocación, subluxación y otras lesiones.

### ¿Quién debería hacerte un programa de ejercicio si tienes un SHA/SED?

La persona más apropiada para aconsejarte en un programa de ejercicios de esta naturaleza sería un fisioterapeuta que conociera muy bien la enfermedad. Incluso sería mejor que pudieras hacerlo en grupo. Las clases en grupo proporcionan motivación y apoyo moral. En Australia, el gobierno ha fundado una asociación de grupos de trabajo para estar en forma para personas con problemas médicos que son dirigidos por fisioterapeutas. Esperemos que en el Reino Unido pronto podamos ver grupos de esta clase.

### Una actitud positiva y una dieta correcta

Mantener una actitud positiva y comprometida cuando uno tiene dolor y tiene una enfermedad crónica es muy difícil, pero si uno mantiene una actitud positiva y abierta es probable que se produzca un cambio en su salud..., de otra forma, será bastante improbable.

Además de hacer ejercicio regular es aconsejable llevar una dieta saludable y equilibrada para estar en forma.

La dieta tiene una acción directa en nuestra salud. Esto no quiere decir que una dieta sana y equilibrada vaya a cambiar nuestra estructura genética pero influirá en nuestro funcionamiento psicológico y así contribuirá a una mayor calidad de vida. También hay grandes evidencias de la relación entre la dieta y el estado del corazón. La dieta y el ejercicio se usan como tratamiento en algunas formas de diabetes. Los atletas usan determinadas dietas para ayudarse en su entrenamiento. Incluso hay un escuela de pensamiento que cree que el estado de nuestra mente está fuertemente influenciado por nuestra dieta. Intenta comer mucha fruta fresca y vegetales, carne magra y cereales (personalmente recomiendo orgánicos). Reduce la ingesta de alcohol, azúcar y comidas preparadas ya que interfiere en los niveles de azúcar en sangre y te harán sentir aún más cansado. Reduce la grasa y la sal en tu dieta. Quizás en tu centro de salud puedas encontrar folletos informativos con dietas equilibradas y sanas.

Recuerda que es siempre aconsejable preguntar a tu médico o a tu enfermera antes de empezar cualquier tipo de programa de ejercicio.

¡Buena suerte!

### Carta a la HMSA. Verano 2000

**Jane Simmonds. BPE Bapp (Physio) 1999. Central London Physiotherapy Clinic, 106 Harley St. London.**