

El yoga y el estiramiento alivian el dolor de espalda crónico

10/11/2011 Redacción - Revista de Neurología

El yoga y los ejercicios de estiramiento alivian el dolor y mejoran la movilidad en el caso de problemas crónicos en la parte baja de la espalda, según indica una investigación publicada en la revista Archives of Internal Medicine.

Para el estudio, se dividió a los 228 adultos con dolor en la parte baja de la espalda en tres grupos. Los pacientes de los dos primeros grupos asistieron a clases semanales de yoga o de estiramiento durante 12 semanas. Los ejercicios estaban enfocados sobre todo en elongar y fortalecer la parte baja de la espalda y las piernas. Los pacientes del tercer grupo recibieron un libro con ejercicios relacionados al dolor de espalda y consejos de estilo de vida, además de información para manejar los ataques de dolor.

Después de 12 semanas, el 60% de las personas del grupo que hizo yoga notaron mejoras en el nivel de dolor, en comparación con el 46% de los que realizaron ejercicios de estiramiento, y tan solo el 16% de aquellos que siguieron los ejercicios con el libro.