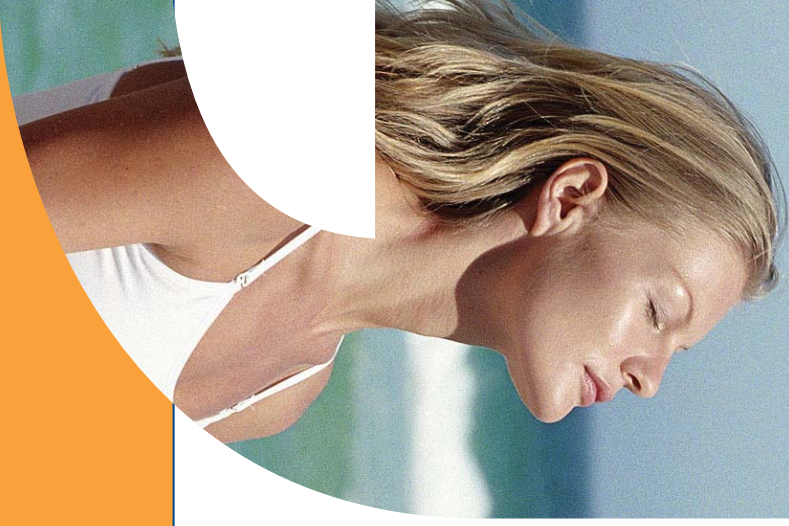


1 minuto PARA LA ARTICULACIÓN



¡NUTRE TUS
ARTICULACIONES!



BIOIBERICA
SPORT NUTRITION
RENDIMIENTO ARTICULAR



MÁS DE 25 AÑOS INVESTIGANDO Y DESARROLLANDO SOLUCIONES
EN EL ÁREA DE LA SALUD DE LAS ARTICULACIONES

Información sobre nuestros productos y puntos de venta en el

902 103 520

BIOIBERICA, S.A.

Plaza Francesc Macià, 7. 08029 Barcelona Tel. 93 490 49 08

www.bioiberica.com

BIOIBERICA: especialista en la Salud de las Articulaciones



BIOIBERICA
SPORT NUTRITION

PRACTICAR YOGA: UN TRATAMIENTO ALTERNATIVO DE LA ARTROSIS DE RODILLA

J Altern Complement Med. 2005 Aug; 11 (4):689-93

Las Guías de la **American College of Rheumatology (ACR)** para el manejo médico de la artrosis enfatizan el uso de intervenciones no farmacológicas incluyendo el ejercicio físico. Sin embargo, la implementación de un programa de ejercicios puede resultar dificultosa para algunos pacientes.

También existen terapias alternativas como el yoga, pero se sabe todavía poco a cerca de sus beneficios. Por ello, este pasado año se realizó un **estudio piloto con el objetivo de evaluar la práctica del yoga aplicada al tratamiento de los síntomas de artrosis de rodilla.**

Los participantes fueron instruidos en la práctica de esta disciplina mediante clases de 90 minutos una vez a la semana, durante 8 semanas. Todos ellos, cumplieron los criterios de la ACR para la artrosis de rodilla y se les realizó una historia médica y examen físicos completos.

Un total de 11 sujetos entraron en el estudio, nueve completaron al menos una sesión y siete (seis de los cuales eran obesos) presentaron datos disponibles pre y post curso para el análisis.

Los efectos se observaron al comparar el estado de los pacientes antes y después del curso y los resultados sugirieron que la práctica del yoga puede constituir una opción terapéutica accesible para aquellas personas sin experiencia previa en esta disciplina y en pacientes obesos de más de 50 años. Como conclusión se puede afirmar, que la práctica del yoga **ofrece potenciales reducciones en el dolor y la discapacidad causados por la artrosis de rodilla.**

Como vemos, el yoga es una disciplina de bajo impacto que tiene propiedades preventivas, y recuperativas. En concreto, los ejercicios de estiramientos relajan y alargan la musculatura, lo que da mayor holgura, flexibilidad y amplitud de movimientos a las articulaciones y de esta forma ayuda a conservar la funcionalidad de los cartilagos.

En este estudio hemos visto, que ciertas prácticas como el yoga resultan particularmente interesantes en pacientes con problemas de desgaste del cartilago articular, ya que mejoran el tono muscular y reducan el movimiento articular.

Sin embargo, no debemos olvidar que los factores nutricionales, es decir, realizar una dieta equilibrada y tomar complementos nutricionales que ayuden a mantener en buen estado nuestros cartilagos, son también elementos clave para la mejora de nuestra calidad de vida.



ARTHROACT
HIALSORBSPORT