

¡Caminá con nosotros!



SERVICIO DE CAMINATA NÓRDICA PARA PERSONAS CON DOLORES CRÓNICOS DE COLUMNA

Facultad de Ciencias de la Salud | Licenciatura en Actividades Físicas y Deportivas

Actividad aprobada según RCS N° 241/2019 y RR N° 184/2019

Responsable del Servicio:
Dra. Natalia Gomeñuka

email: nataliagomenuka@ucami.edu.ar
Tel: 3764-881004



**PRIMERA UNIVERSIDAD
SALUDABLE DEL NEA**

CERTIFICADA POR EL MINISTERIO DE SALUD DE LA NACION

SERVICIO DE CAMINATA NÓRDICA PARA PERSONAS CON DOLORES CRÓNICOS DE COLUMNA

El dolor de espalda y/o columna es una de las razones más comunes por las que las personas acuden al médico o faltan al trabajo y es una de las principales causas de discapacidad en todo el mundo. La mayoría de las personas sufren dolor de espalda al menos una vez. Entre los signos

y síntomas de dolor de espalda se pueden incluir los siguientes: Dolores musculares, Dolor punzante, Dolor que irradia hacia la pierna, Dolor que empeora al flexionarse, levantarse, pararse o caminar, Dolor que mejora al recostarse.

¿CÓMO EL EJERCICIO FÍSICO PREVIENE y/o CALMA LOS DOLORES DE COLUMNA?

Para el tratamiento de dolor crónico de espalda y columna, y desde un enfoque activo, que incluye ejercicios específicos y no específicos, normalmente el tratamiento más ampliamente recomendado para pacientes con dolor lumbar crónico y otros dolores crónicos de columna, es la realización de actividades físicas sin impacto, para mejora de la correcta postura y fortalecimiento de los músculos de la columna, y entre las actividades físicas más recomendadas, aumentan los tratamientos con Caminata Nórdica.

La caminata nórdica proporciona una manera fácil, segura, efectiva, agradable y económica de mejorar la actividad física en personas con dolor crónico de espalda.

Los estudios científicos utilizaron programas supervisados de entrenamiento de CN (o sea, acompañados por especialistas entrenados en Caminata Nórdica), y cuando el entrenamiento es realizado por un período de entre 8 y 12 semanas, los efectos positivos son observados y generalmente se mantienen durante 6 a 9 meses después de finalizado el entrenamiento de CN.

¿QUÉ ES LA CAMINATA NÓRDICA?

Es una actividad aeróbica definida como "Caminata con Bastones", y es el movimiento de caminata en el que se utiliza el impulso de bastones específicamente diseñados, coordinando con el movimiento contralateral de las piernas al caminar.

Esta caminata con bastones, favorece una mayor activación de la musculatura de los miembros superiores (principalmente durante la fase de impulso del bastón en el suelo) al ser una combinación de los movimientos de caminata y de esquí.



1 paso:
arrastra los bastones
con la mano abierta
hacia delante



2 paso:
cierra la mano en el
bastón cuando el
codo esté extendido



3 paso:
empujaremos el bastón
con la mano hacia atrás
para suavizar el esfuerzo
en otras articulaciones



4 paso:
empujar el bastón
hasta abrir la mano
e impulsarnos con
la parte posterior de
la pierna.

Por sus características, aumentan cada vez más las intervenciones de Caminata Nórdica en pacientes con dolor crónico de columna porque entre los **principales beneficios** se han demostrado:

- mejoras posturales,
- mejoras en la capacidad cardiorrespiratoria,
- aumento de la fuerza de los miembros superiores,

Todo esto repercute en la **mejora de la calidad de vida** y disminución de los dolores de columna en hombres y mujeres.

La **Caminata Nórdica** como ejercicio físico, tiene muchas otras ventajas, entre ellas se destacan:

a) Ventajas Fisiológicas: se trata de un ejercicio completo, seguro y eficaz, que

integra la actividad del miembro inferior y superior, aumenta la resistencia de los miembros superiores, aumenta la capacidad cardiopulmonar, aumenta el consumo energético, favorece la circulación, entre otros.

b) Ventajas Psicosociales: es una actividad física lúdica grupal y social, que tiene bajo índice de esfuerzo percibido, es una actividad de fácil aprendizaje y mucha adherencia, aumenta la autoestima, reduce el estrés, la ansiedad y la depresión.

c) Ventajas de Implementación: es una actividad sostenible, social, ecológica, económica y de fácil integración en protocolos asistenciales y de rehabilitación.



NUESTRA PROPUESTA

UCAMI propone realizar una **intervención de 8 semanas** que utilizará entrenamiento de *Caminata Nórdica* en personas con dolores crónicos de columna.

La frecuencia será semanal con **dos encuentros** que incluyen sesiones de **30 a 60 minutos de duración** (según la condición inicial de cada paciente). Cada participante será evaluado antes, durante y después de las 8 semanas de entrenamiento.

BASTONES DE CAMINATA NÓRDICA

Para esta actividad se utilizan **bastones específicos de caminata nórdica**, ergonómicamente diseñados que constan de unos **guantes anatómicos para puños y pulgar**. El bastón propiamente dicho puede ser **adaptable a la altura** (telescópico) o **fijo**, y unas punteras con recubrimiento de goma que permiten su adaptabilidad a diferentes tipos de terreno.



BASTÓN TELESCÓPICO
(ADAPTABLE A LA ALTURA DE LA PERSONA)



BASTÓN FIJO

SOBRE NOSOTROS

La UCAMI

Única **Universidad Saludable del NEA**, posee la carrera de *Licenciatura en Actividades Físicas y Deportivas* en la Facultad de Ciencias de la Salud. Estos profesionales, serán los **monitores especializados en la técnica de Caminata Nórdica para pacientes con dolores crónicos de columna**. En este caso el Profesional, se encuentra **capacitado para dar los diferentes pasos metodológicos de la técnica de caminata nórdica** y a su vez por su competencia en orientar la actividad física para la salud, **es capaz de dosificar la prescripción del entrenamiento** (volumen e intensidad de cada sesión) a partir de la condición inicial de cada paciente.

¿QUIÉNES PUEDEN REALIZAR LA ACTIVIDAD?

Ideal para Mujeres y Hombres con Dolor de Columna Crónico por:

Lumbalgias y sacroilitis x:

- 1) Hiperlordosis x DISBALANCE SAGITAL
- 2) alteración de sincronía o disfuncion CORE
- 3) contractura o acortamiento isquiotibiales.

• Que tengan la prescripción médica para realizar la actividad física;

• Que puedan caminar de forma independiente;

• Que hayan consentido realizar la actividad de caminata nórdica;

• Que respondan a una entrevista formal con la Responsable del Entrenamiento.

LUGAR DE REALIZACIÓN: CAMPUS UCAMI



Campus "*Monseñor Jorge Kemerer*" de la Universidad Católica de las Misiones (UCAMI), en la ciudad de Posadas, Provincia de Misiones.

INFORMES E INSCRIPCIONES: (0376) - 4463718 (de 8:00 a 12:00 h y de 15:00 a 19:00 h)

MÁS INFORMACIÓN: c.extension@fcs.ucami.edu.ar / info@ucami.edu.ar

Avenida Jauretche 1036, Esquina Av. Urquiza. | POSADAS, MISIONES (Argentina)

WWW.UCAMI.EDU.AR

SEGUINOS:

 Universidad Católica de las Misiones

 Universidad Católica de las Misiones

 Ucamí Oficial

 Universidad Católica de las Misiones