

¿Un deseo para 2022? Conseguir una espalda sana gracias a la revolucionaria técnica de Thimblex

En nuestro país, la lumbalgia es el segundo problema de salud crónico afectando a casi 2 de cada 10 españoles, según el Informe del Sistema Nacional de Salud. Estudiantes, trabajadores en activo y personas de edad avanzada son los grupos más afectados por los dolores de espalda. Thimblex es un tratamiento que trata la espalda como un todo con el objetivo de que vuelva a estar sana por completo y no solo la zona afectada

Comienza un nuevo año y con él, los típicos deseos entre los que destaca cuidar más la salud. En este sentido, son muchos los españoles que padecen algún tipo de dolor de espalda y que tienen como objetivo terminar con ello en 2022. Así, las lesiones más frecuentes son el dolor de cuello o cervicalgia, el dolor de lumbares o lumbalgia y el dolor ciático referido a una pierna, una molestia de origen lumbar.

En España, se estima que la incidencia anual de dolor cervical oscila entre el 10,4% y el 21,3% en la población general, mientras que en áreas urbanas representa ya la cuarta causa más frecuente de incapacidad laboral temporal. No obstante, el Informe del Sistema Nacional de Salud del 2017 (publicado en 2019) destaca que la lumbalgia en la población española es el segundo problema de salud crónico, con el 18,5% de la población afectada.

En general, suele pensarse que tanto las lesiones cervicales como la lumbalgia son problemas que surgen con la edad, sin embargo, existen tres etapas clave en la vida de una persona que incentivan la aparición de estas dolencias. El primer momento sería en la etapa formativa, especialmente en los años de instituto y universidad, al pasar muchas horas sentados y, en ocasiones en una postura inadecuada. La incorporación al mundo laboral también es un momento clave para padecer lesiones en la espalda, en concreto si se desarrolla un trabajo sentado delante del ordenador o conduciendo, pero no solo ellos pueden padecer estos problemas de salud. Quienes tienen que levantar peso o estar constantemente agachándose o poniéndose de cuclillas también pueden padecer dolores de espalda. Por último, las personas de edad avanzada terminan sufriendo dolores de lumbares o cervicales por la degeneración del cartílago y los discos articulares.

"Me duele la espalda, y ¿ahora qué hago?"

Después de sufrir una lesión de estas características es importante realizar de forma correcta el tratamiento oportuno ya que las consecuencias, que en principio pueden ser mínimas, terminan por romper la calidad de vida. El dolor de espalda provoca que no se puedan realizar acciones cotidianas como ponernos los calcetines o recoger simplemente un objeto del suelo, aunque también puede producirse dolor cuando la persona está sentada o conduciendo. Estas limitaciones se unen a la incapacidad de realizar deporte lo que puede llegar a causar un cambio de humor y energía que afecta tanto a la salud física como a la mental.

En caso de que sea necesario ponerse en manos de expertos que ayuden a resolver los problemas de espalda, una de las técnicas más revolucionaria y efectiva es Thimblex. Su técnica se ayuda de la termografía para identificar las zonas más calientes o frías que corresponden a contracturas o

problemas neurológicos. El tratamiento Thimblex sobre estas zonas logra normalizar la temperatura y consigue que toda la espalda esté sana, no solo la zona afectada. Los efectos de esta técnica son a largo plazo, con el objetivo de que esos dolores no vuelvan a aparecer. La aplicación de esta técnica permite restablecer la circulación linfática y sanguínea de los músculos afectados de manera que vuelvan a contraerse de forma correcta y recuperen su funcionalidad. Además, la aplicación de este método también permite la desaparición de contracturas musculares crónicas.

El tiempo de recuperación varía en función de las características de cada paciente, sin embargo, Juan Reque, creador de Thimblex, considera que en la primera sesión el paciente notará cierta liberación y a partir de la 4-5 sesión experimentará una mejoría notable en su lesión de espalda.

Son muchos los factores que pueden producir lesiones de espalda, pero también existen métodos para intentar prevenirlos. Reque recuerda para ello es necesario:

Mantener una postura correcta, con hombros relajados y espalda recta mientras se está sentado. Es importante tomar descansos con frecuencia y dar paseos para desentumecer los músculos.

No estar estáticos demasiado tiempo cuando se está de pie, así como oscilar de un pie a otro o apoyar un pie en una superficie elevada, como un escalón.

Hacer ejercicio de forma regular, siempre que el ejercicio no provoque dolor.

Una de las actividades físicas recomendadas para el tratamiento de lesiones lumbares es, por ejemplo, la natación, un deporte sin impacto que no provoca presión sobre los discos intervertebrales. La práctica de yoga y pilates también mejora los problemas de espalda ya que, a través de sus ejercicios de tonificación y de movilidad, consigue que los músculos se fortalezcan, las articulaciones sean más flexibles y se reducirá la sintomatología. En caso de que la persona prefiera realizar entrenamientos en el gimnasio, éstos deben ser orientados por un monitor que le indique qué ejercicios puede, o no, hacer. La última recomendación es caminar que permite promover la circulación y fortalecer la musculatura. Hacerlo durante más de media hora todos los días, puede mejorar las lesiones lumbares, además de disminuir el colesterol y el estrés.

Datos de contacto:

Mireia

914115868

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>