

Mejorar la calidad de vida durante la vejez gracias al deporte y técnicas de fisioterapia como Thimblex

[Multimedia](#)

Durante esta etapa, resulta frecuente la aparición de dolores crónicos en lumbares, cadera, rodilla y hombros debido al desgaste del cartilago articular y la pérdida de calidad en los tendones

Entre 2020 y 2030, el porcentaje de personas mayores de 60 años en el mundo aumentará un 34% según la Organización Mundial de la Salud. Un proceso de envejecimiento que afectará a toda la población y que producirá cambios en los sistemas corporales de las personas, que verán reducida su flexibilidad y capacidad de movimiento con el paso de los años.

En este sentido, es frecuente que los mayores de 65 años padezcan dolores lumbares, en cadera, rodilla y hombros casi con carácter crónico, pero con momentos en los que el dolor se incrementa de forma temporal. Las causas de estas dolencias son principalmente dos: el desgaste del cartilago articular, que hace que la articulación pierda movilidad y flexibilidad con el consecuente dolor y pérdida de funcionalidad; y los cambios en la calidad de los tendones, que, al perder elasticidad, se contracturan y no funcionan correctamente, lo que también provoca dolor.

¿Cómo contrarrestar los efectos negativos de estas dolencias?

La respuesta no es sencilla, pero existen varias opciones para aliviar estos dolores. Una de ellas es llevar una vejez activa, es decir, practicar deportes frecuentemente. La razón es simple. El deporte mantiene las articulaciones lubricadas y flexibles gracias al movimiento, y, por tanto, estas personas se moverán con mayor facilidad.

Salir a caminar, montar en bicicleta estática o simplemente realizar las tareas del hogar son acciones cuya práctica hará que se padezcan menos dolencias en las articulaciones, especialmente en la espalda y la cadera.

Otra de las vías que tienen las personas mayores de 65 años de mitigar estos dolores y lesiones son las sesiones de fisioterapia donde se combina la movilización de las articulares y la activación de los músculos.

Un tratamiento de fisioterapia proporciona a los más mayores la posibilidad de envejecer con calidad de vida, ya que entre sus beneficios se encuentran: la disminución del dolor, la mejora del equilibrio y de funcionalidad articular, la recuperación de la capacidad de movimiento, de la fuerza muscular y la

flexibilidad perdida.

Todos estos aspectos no solo ayudan a una mejora del estado físico general, sino que generan cambios positivos en el estado anímico relacionados con el aumento de la autoestima de la persona al sentirse capaz de retornar sus actividades de la vida diaria.

En este sentido, una de las grandes novedades en esta área es la técnica [Thimblex](#), creada por Juan Reque. Este nuevo tratamiento está enfocado principalmente en activar los músculos contracturados y recuperar la movilidad y elasticidad en las articulaciones rígidas. El objetivo final será que la persona sea capaz de moverse con mayor facilidad lo que mejorará su calidad de vida.

Su técnica se ayuda de la termografía, identificando las zonas más calientes o frías que corresponden a contracturas o problemas neurológicos. El tratamiento Thimblex sobre estas zonas logra normalizar la temperatura y equilibrar músculos y articulaciones. La aplicación de esta técnica en personas de avanzada edad permite restablecer la circulación linfática y sanguínea de los músculos afectados de manera que vuelvan a contraerse de forma correcta y recuperen su funcionalidad. Igualmente, la mejora de la circulación en las articulaciones hará que se puedan mover libremente. Así, con esta técnica, que tiene efectos a largo plazo, se ayuda a la desaparición de dolores, así como de contracturas musculares y dolores articulares crónicas.

“En edades avanzadas es importante mantener un buen estado de ánimo que nos haga sentirnos jóvenes y activos y, para eso, es fundamental tener más movilidad y menos dolores, y aquí es donde la fisioterapia, y el tratamiento de Thimblex puede ayudar a estas personas», reconoce Juan Reque, creador de la técnica.
