

Rendimiento atlético y Quiropraxia

Son muchos los atletas que han experimentado los beneficios del cuidado quiropráctico regular desde hace décadas. Desde Jack Dempsey, Rocky Marciano, Muhammad Alí y Ray Sugar Leonard en el boxeo hasta Michael Jordan, Scottie Pippen, y John Stockton en el básquet, utilizaron la quiropraxia para rendir al máximo.

Por el licenciado Roberto Chalukián*

La práctica de un deporte exige estar en las mejores condiciones posibles para que el cuerpo pueda funcionar a pleno rendimiento. Un gran número de investigaciones demuestra que los atletas de todas las categorías, tanto jóvenes como veteranos, pueden beneficiarse de los efectos del cuidado quiropráctico regular para dar el máximo de sí de forma saludable.

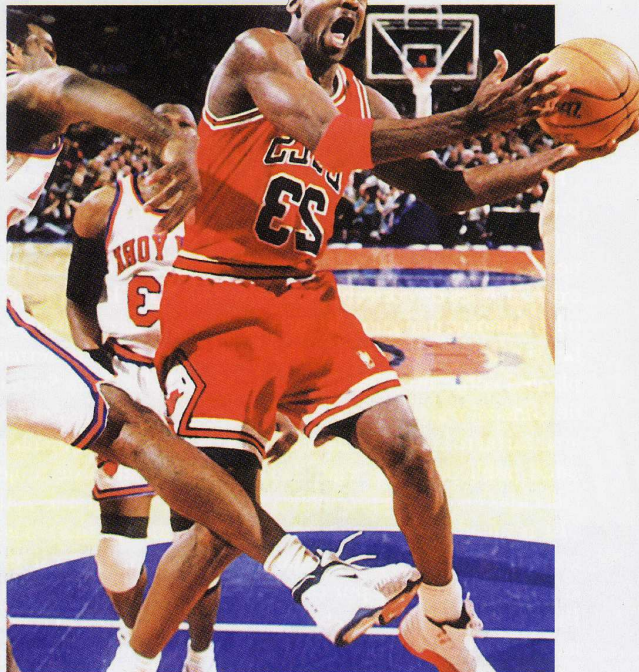
¿Cómo pueden los ajustes quiroprácticos ayudar a mejorar el rendimiento atlético?

Además de las consecuencias que derivan de la práctica intensiva de su deporte, los atletas sufren a lo largo de su vida profesional un cierto número de lesiones. Aunque se hayan recuperado de sus síntomas y hayan podido reanudar la actividad deportiva, durante la práctica o en un entrenamiento las vértebras pueden recibir tensiones y fuerzas de todo tipo que produzcan su desalineamiento y las lleven a una situación llamada "subluxación vertebral", lo que a su vez producirá una interferencia en esa comunicación, afectando tanto al funcionamiento de los órganos internos como provocando una disminución progresiva del rendimiento físico del deportista.

La ciencia de la Quiropraxia se fundamenta en la premisa de que un funcionamiento correcto del sistema nervioso es esencial para la regulación del funcionamiento del cuerpo humano. Cuando las vértebras están en su posición correcta, los nervios alojados en la columna vertebral están protegidos y la comunicación entre el sistema nervioso central y el resto del cuerpo funciona óptimamente. Los ajustes quiroprácticos ayudan a conseguir que las funciones corporales sean lo más eficientes posible.

Un equipo de investigación de Canadá incluyó cuidados quiroprácticos en el programa de rehabilitación de 16 corredoras de larga distancia con diversas lesiones y comprobaron que no sólo se recuperaron más rápido de lo esperable sino que 7 de ellas batieron sus mejores marcas personales hasta entonces y mejoraron su capacidad respiratoria en un 18,7%. Cuando la victoria se mide en centésimas de segundo, se entiende el interés particular de los atletas profesionales por la Quiropraxia.

En otro estudio realizado conjuntamente entre la Universidad de Auckland y el New Zealand School of Chiropractic se evaluó el efecto de los ajustes quiroprácticos en las cervicales en los tiempos de reacción. Se testearon dos grupos: uno recibió ajustes vertebrales mientras que el otro de control no. Se constató una marcada mejoría en los tiempos de reacción en el grupo que recibió ajustes. El grupo de control mostró una



disminución del tiempo de reacción (58 milisegundos) mientras que el que recibió ajustes mejoró, 97 milisegundos, un 14,8% de mejoría.

Otro estudio publicado por los doctores Lauro y Mouch en el Journal of Chiropractic and Clinical Investigation demostró que el cuidado quiropráctico mejora en dos semanas un 16,7% el rendimiento atlético, evaluando en 11 pruebas diferentes a 50 deportistas su velocidad de reacción, coordinación, seguridad y precisión en la ejecución de movimientos finos.

¿Qué opinan los deportistas de élite?

Tiger Woods: "Estuve yendo a quiroprácticos desde que me acuerdo. Es muy importante para mi entrenamiento así como practicar mi swing".

Lance Armstrong: "No hubiera ganado sin la ayuda de mi quiropráctico".

Dan O'Brien, campeón olímpico de decatlón: "Obviamente no se puede rendir al máximo, ni tu cuerpo puede sanarse si tu columna no está alineada. La Quiropraxia es esencial para correr. Si tuviera que poner un porcentaje, diría que mejoré un 10% mis marcas debido a un cuidado quiropráctico regular".

Arnold Schwarzenegger, 7 veces Mr. Olimpia, actor, político; además de paciente entusiasta desde hace muchos años, es el presidente del Consejo del Deporte de la Asociación Internacional de Quiropraxia (International Chiropractic Association): "La mejor manera de sacar provecho de la Quiropraxia no es solamente después de las lesiones, sino antes de que ocurran".

* Especialista en Quiropraxia