

Pilates Terapéutico: Excelente para la *columna*, desde *cervicales hasta lumbares, cadera, rodilla y hombro*. Juan Bosco, Médico del Deporte

Para Juan Bosco Calvo, médico del deporte, profesor de la Universidad de Alcalá de Henares e introductor del método en España, en unas declaraciones a 'Diario Médico', asegura que **"para la columna, desde cervicales hasta lumbares, cadera, rodilla y hombro, no hay una cinesiterapia más avanzada"**. Y es que este experto, que ha realizado más de 300 talleres a profesionales del ámbito de la atención primaria del Sistema Nacional de Salud, no se cansa de proclamar sus beneficios en el ámbito de la rehabilitación del aparato locomotor



El pilates terapéutico se basa en el movimiento fluido y controlado, adaptado a la vida doméstica, al deporte o a la rehabilitación. Bosco insiste en que el objetivo **es prevenir que la lesión se repita y mejorar el estado psicofísico**. En rehabilitación utiliza unas estructuras similares a una cama. De hecho, en **EE.UU. y Reino Unido forma parte de las terapias de rehabilitación**

Fuente: <http://www.consumer.es/web/es/salud/prevencion/2013/04/14/216425.php#sthash.U0xcGDE1.dpuf>

