

En Chile y el extranjero, ante masificación de la técnica que usa “carros” deslizantes:

Aunque es beneficioso, el pilates reformer mal ejecutado está produciendo lesiones

Médicos están viendo casos de desgarros, distensiones musculares y problemas cervicales. También se reportan fracturas por caídas. Los expertos son claros en que es un ejercicio positivo para la salud, pero que puede provocar accidentes y afecciones prevenibles.

JANINA MARCANO

A diferencia del pilates tradicional en suelo, el pilates reformer es una disciplina en auge que se practica sobre una máquina compuesta por un “carro” o plataforma deslizante, resortes con pesos, poleas y correas.

El sistema, que permite hacer una gran variedad de ejercicios para todo el cuerpo, ha ganado enorme popularidad, una tendencia que también se refleja en Chile, donde cada vez hay más estudios centrados en su práctica.

Sin embargo, junto con su masificación, médicos han comenzado a recibir pacientes con molestias y lesiones asociadas a su práctica.

Los especialistas son claros: el pilates reformer es beneficioso y ampliamente recomendado por sus efectos positivos en la fuerza, la flexibilidad y, de hecho, rehabilitación de lesiones, pero también está llevando a problemas en distintas partes del cuerpo. Estos, sin embargo, son prevenibles y suelen estar asociados principalmente a una mala ejecución y sobrexigencia.

“El problema no es el ejercicio per se, sino la falta de autorregulación al hacerlo y los errores en la técnica, así como la falta de supervisión de los profesores”, plantea Karen Weissmann, traumatóloga especialista en columna de Clínica Meds, quien ha recibido pacientes con lesiones tras practicar pilates reformer.

“He visto distensiones musculares, desgarrar y dolor lumbar secundario a la rotura del disco, que no es un problema del pilates, sino de que una persona tenga el disco gastado y realice el ejercicio con más carga de la que debe”, asegura Weissmann.

“También he visto lesiones cervicales, porque muchas veces se hacen



Cecilia Concha, instructora de pilates reformer, dice que una mala ejecución del ejercicio y hacerlo a la velocidad inadecuada influyen en el riesgo de lesiones. Por eso, aclara, el acompañamiento del instructor es clave. En la foto, alumnos durante una clase en su estudio.

movimientos de forma inadecuada, como tratar de mantener la cabeza arriba (mientras se está acostado), y eso puede generar entesitis, un tipo de inflamación”, añade.

Responsabilidad

Según la especialista, “hay una gran responsabilidad del alumno, al no exigirse demasiado, así como ser constante con el ejercicio. Muchas personas no entrenan varias semanas y luego llegan a la clase a exigirse al máximo, lo que termina en lesiones”.

El fenómeno se ha observado en distintas partes del mundo. A inicios de abril, The Guardian consignó que la Asociación de Profesores de Pilates de Reino Unido advirtió sobre un aumento de lesiones asociadas al reformer. A su vez, la Asociación Australiana de Pilates (PAA, por sus siglas en inglés) ha advertido sobre un alza en fracturas y otras lesiones con este sistema.

Para Ianiv Klaber, traumatólogo UC, “es súper importante decir que el pilates reformer, en general, es súper seguro y una disciplina con baja incidencia (casos nuevos al año) de lesiones”. El médico agrega: “Pero sí me ha tocado ver pacientes que han llegado con lesiones por accidentes, como haberse caído de la plataforma. Si tienes mala suerte, puede fracturarte. Puede pasar y hay casos descritos”.

En redes sociales como TikTok se pueden ver videos de distintos paí-

ses sobre accidentes al caerse de las camas reformer.

Cecilia Concha, instructora de pilates hace 26 años y fundadora de Studio C Pilates en Providencia, advierte que este tipo de accidente suele ocurrir cuando alumnos principiantes realizan ejercicios intermedios o avanzados.

“También está ocurriendo que, ante la masificación, han surgido nuevos subestilos de pilates reformer que implican acrobacias, y si una persona no tiene la experiencia, las caídas pueden ser terribles”, advierte Concha.

Por eso insiste en que las personas asistan a centros donde se aseguren de recibir clases acordes a su nivel.

La instructora añade que hay otros factores relevantes. “Pueden ocurrir accidentes por aspectos como no traer el calcetín adecuado, que debe ser antideslizante, o porque te das vuelta y un alumno está haciendo un movimiento que no le has indicado”.

Este es un punto en el que concuerdan los entrevistados: seguir con atención las instrucciones del entrenador es clave para prevenir.

Las lesiones a nivel de la cadera también son frecuentes, señala Klaber. “Algo que me toca ver mucho es personas que tenían alguna alteración en la cadera y que al hacer este tipo de pilates empiezan con dolor, principalmente por la amplitud de los rangos en los que estiran sus caderas al hacer los movimientos”.

Clases masivas

Los expertos advierten que ante una mayor oferta de clases y centros, es importante asegurarse de asistir a clases con profesores certificados y que sean capaces de adaptar los ejercicios al nivel y condiciones de cada alumno. Por eso recomiendan evitar clases masivas, donde se dificulta la corrección de la técnica, un factor clave para prevenir lesiones, aseguran. Según Weissmann, “lo ideal es que no sean más de seis u ocho personas por clase”.

El médico explica: “Por ejemplo, si alguien tiene una artrosis leve y le empieza a exigir mucho a la cadera, eso genera irritación en la articulación”.

Por eso su consejo es “siempre comunicar al profesor ante presencia de patologías o de dolores, ya que a veces se requieren ajustes o restricciones en los movimientos para evitar rangos muy amplios que generen dolor o lesiones”.

Esfuerzo progresivo

Klaber añade: “Otra cosa que se ha descrito con pilates reformer es la sobrecarga o sobreuso de la musculatura de los glúteos, que genera dolor y que se suele tratar con analgésicos, pero a veces requieren infiltración.

Los especialistas indican que, para prevenir estos problemas, es necesario asegurarse junto al profesor de estar realizando el ejercicio de la velocidad adecuada, con la carga que corresponde y de que los movimientos permitan distribuir la fuerza en el cuerpo.

Samuel Pantoja, traumatólogo de la Clínica U. de los Andes, comenta que si bien ha recibido pacientes con fuertes molestias lumbares relacionadas al pilates reformer, estas se asocian principalmente al uso inadecuado del peso, especialmente en personas con patologías previas de columna.

Por eso es enfático en la importancia de “no exigirse demasiado desde el inicio y aumentar las cargas de manera progresiva”.

Concha coincide: “Si una persona está haciendo un ejercicio y empieza a sentir dolor muscular u otro tipo de molestias, eso puede ser manifestación de sobrexigencia. También puede pasar al revés, que le indicas menos fuerza de la que necesita y el carro se mueve de una forma incorrecta y se produce un movimiento muy fuerte que causa una lesión”.

En ese contexto, los especialistas coinciden en que la comunicación constante entre alumno y profesor es fundamental. Así, señala, informar molestias, dudas o limitaciones físicas, y recibir correcciones durante la clase, permite ajustar la práctica y reducir significativamente el riesgo de lesiones.