



SER MUJER ¿DE VERDAD ES UN HÁNDICAP?



CON BUENA POSTURA

Tus hombros juegan un papel muy importante en cómo nos movemos y en nuestro porte. "En las mujeres, la falta de tono muscular provoca sobrecargas en los músculos pectorales, dorsales y cervicales, lo que puede llevarnos a la hipercifosis o giba de camello", dice Carlos Sanz Arranz, director de Fisiolive Pro, fisioterapeuta especialista en salud estética y recuperación deportiva. "Además te hará más propensa a las tendinitis de músculos del manguito de los rotadores, sobre todo el supraespinoso, especialmente en profesiones en las que se trabaja con el brazo por encima de la vista". El sedentarismo también es un gran enemigo: "Si no trabajas los brazos, al pedirles un esfuerzo habrá que suplirlo con otros músculos, sobre todo romboides, pectoral y trapecio, con inserciones en el hombro, lo que provoca dolor, modifica la postura y dificulta el paso de los tendones".

Coger a tu bebé, cargar la compra, el ordenador, las tareas domésticas...

Tu condición femenina sabotea tus hombros. "Los problemas se deben a la gran sobrecarga en el trabajo y en casa, sumada a la debilidad muscular de toda la cintura escapulo-humeral", dice Eva Tirado, fisioterapeuta especialista en hombro y control motor escapulo-humeral de iQtra Medicina Avanzada. "El porcentaje de lesiones es mayor en las mujeres, sobre todo tendinopatías por sobreesfuerzo y movimientos repetitivos", añade. Estos son los factores que más perjudican a tus hombros:

MÓVIL Y ORDENADOR "Muchas horas en el ordenador y con el *smartphone* originan la sobrecarga y activación de puntos gatillo en las fibras del trapecio superior, debilitando las del inferior y medio, dorsal ancho y subescapular, reduciendo el control de la cintura escapulo-humeral y provocando un mal uso de los hombros y sufrimiento en manguito rotador". ¿La solución? Haz estiramientos en el trabajo.

HORMONAS. "Los tendones son estructuras muy ricas en colágeno; si este disminuye debido a la reducción en la producción de estrógenos se pierde la capacidad contráctil y de recuperación de todo el sistema tendinoso y muscular, lo que facilita su lesión", señala la experta. Vamos, que la menopausia es mala amiga de tus hombros y la píldora mejora su estado.

ENTRENAMIENTO. "Solemos descuidar el fortalecimiento de los músculos estabilizadores frente a los dinámicos porque son más vistosos o suponen ejercicio cardiovascular, más intenso". Pero no debes olvidarte del entrenamiento estático de hombros para mejorar su funcionalidad y evitar lesiones al entrenar y en tu día a día.

BOLSO. ¿Sueles llevar el bolso hasta los topes? Pues ya tienes otro factor lesivo para tus hombros. O lo aligeras o, como recomienda Tirado, te pasas a las mochilas, que hacen que la carga se reparta mejor.

COGER A TU BEBÉ. "Si la musculatura de tu cintura escapulo-humeral (trapecio, subescapular y dorsal ancho) y lumbo-pelvica (*core*) está fuerte podrías cargar con tu hijo durante horas sin problemas".

SUJETADOR. ¿Se te suelen marcar los tirantes en los hombros? Como apunta la especialista, llevarlo muy apretado puede impedir la acción del trapecio y la cintura escapulo-humeral y activar puntos gatillo miofasciales del trapecio, lo que puede provocarte hasta dolor de cabeza. ¿Tienes mucho pecho? Como aclara Tirado, esto no tiene por qué suponer un problema si hay una buena musculatura estabilizadora, aunque en las adolescentes sí suele ocasionar un patrón postural de cifosis dorsal para ocultarlo. En cuanto a las prótesis de aumento de senos, el problema no es la cantidad, sino la falta de un entrenamiento muscular adecuado tras la intervención.

HAZ TRAMPAS EN TU ENTRENAMIENTO SI...

Más de un tercio de las lesiones por entrenamiento de fuerza afectan a los hombros, según se ha publicado en *Journal of Strength and Conditioning Research*. Si ya tienes alguna lesión o un hombro tocado, prueba estos pequeños atajos.

1 Si el press de banca con barra te molesta, prueba con pesas. Cargar cada brazo de forma individual le permite a tus hombros conseguir un movimiento más natural. Rotar las manos ligeramente hacia dentro reducirá el riesgo de pinzamiento al evitar que el manguito de los rotadores quede atrapado bajo la escápula.

2 Si no puedes hacer pull ups, prueba los chin ups. Al agarrar la barra con las palmas de las manos hacia ti se estabilizan mejor los hombros. Y al implicar más a los bíceps y el pecho, el movimiento será más fácil y estará controlado, sin sobrecargas ni tirones.

3 Si te molestan las sentadillas con barra, prueba las sentadillas Goblet. Mientras la barra puede causar dolor a unos hombros sobrecargados, la variante cáliz, con la carga en las manos por delante de ti, los libera y estabiliza.

4 Si el press de hombros te machaca, desliza las manos hacia delante. Colocar las extremidades superiores en diagonal respecto al cuerpo reduce el riesgo de pinzamiento.

5 Hombros por encima de las orejas en la plancha. Para contrarrestar esta mala posición, coloca las manos bajo tus hombros y rótalas ligeramente hacia fuera, separando escápulas y evitando que la parte superior de tu espalda se hunda.