
DIFERENCIA EN LA ACTIVACIÓN DE LA MUSCULATURA DEL CORE, TRAS ENTRENAMIENTO CON PILATES VERSUS STABILIZER EN MUJERES JOVENES DE LA UNIVERSIDAD DE TALCA, CON DOLOR LUMBAR

**PAMELA CONSTENLA ARIAS
CARLA CORNEJO UMANZOR
LICENCIADO EN KINESIOLOGÍA**

RESUMEN

Etimológicamente CORE significa núcleo, hace referencia a la zona abdominal y a su musculatura; mantiene la estabilidad del cuerpo, siendo la base para el control de la postura y el movimiento de los miembros. Desbalances a este nivel, generan patologías lumbopélvicas, principalmente dolor lumbar, afectando la musculatura lumbar y abdominal. Se ha demostrado que los tratamientos superiores a un mes de Pilates y Stabilizer, reducen la sobre activación muscular, reducen dolor y la discapacidad asociada.

Debido a la importancia de la estabilidad del CORE, en el siguiente estudio se evaluará la efectividad de las terapias Pilates versus Stabilizer para reducir la activación de la musculatura superficial de columna lumbar, durante 10 sesiones de tratamiento kinésico.

Metodología: Se evaluaron 8 sujetos, divididos en dos grupos: Pilates (GP): n=4 y Stabilizer (GS): n=4, donde se midió la actividad electromiográfica de la musculatura iliocostal lumbar (IL) mediante el "Principio central" y la incapacidad por dolor según Escala de Oswestry, antes y después de la intervención.

Resultados: La activación del IL disminuyó en el 75% de los sujetos de ambos grupos. La incapacidad funcional de Oswestry, se redujo en la totalidad de los sujetos del GP, mientras que en el GS, sólo el 25% de los sujetos redujo su incapacidad. Ambos resultados, tanto el porcentaje de activación y la capacidad funcional, no mostraron una diferencia estadísticamente significativa ($p>0,05$) para ninguno de los dos grupos.

Conclusiones: Ambas terapias, Pilates y Stabilizer disminuyen la actividad muscular superficial de la columna lumbar. La terapia Pilates es más efectiva en la reducción de la incapacidad por dolor lumbar.