

¿Es siempre el reposo lo mejor para una pronta recuperación? (La función hace al órgano)

Cada órgano de nuestro cuerpo tiene una misión concreta que va a adaptarse al uso que hacemos de él. Si por ejemplo un músculo a penas se contrae, tenderá a debilitarse. Aunque tiene una función original claramente identificada, el poco uso de dicho músculo indica al cerebro que ya no es necesario y por lo tanto el cuerpo no gasta recursos manteniéndolo. Sin embargo, un músculo que utilicemos mucho se va a ver reforzado.

Cada órgano de nuestro cuerpo tiene una misión concreta que va a adaptarse al uso que hacemos de él.

Si por ejemplo un músculo apenas se contrae, tenderá a debilitarse. Aunque tiene una función original claramente identificada, el poco uso de dicho músculo indica al cerebro que ya no es necesario y por lo tanto el cuerpo no gasta recursos manteniéndolo. Sin embargo, un músculo que utilicemos mucho se va a ver reforzado.

Así, en muchas ocasiones el reposo o la inmovilización no es la mejor solución contra una lesión física, ya que al no darle la función a esa parte lesionada, el cuerpo no entiende que necesite esforzarse en repararlo.

Si se lesiona y tiene dudas sobre la necesidad de reposo, o por el contrario, de ejercicios de rehabilitación adaptados, no deje de pedir una cita. Con una breve sesión seremos probablemente capaces de confirmarle que estrategia se adapta mejor.