

FIN tiene el placer de introducir al talento de Bárbara Mamatis desde Grecia, Bárbara es graduada en Terapeuta de Pilates e instructora además de afectada por una enfermedad rara. Ella nos explica el método para que nosotros utilicemos en ejercicios para pacientes de Fabry.

El consejo terapéutico de Barbara es que el Pilates es una forma consciente e inteligente de hacer ejercicio inventada por el entrenador físico alemán Joseph Pilates y apunta principalmente al núcleo, pero también trabaja en otras áreas del cuerpo. Es un ejercicio de bajo impacto para las articulaciones que tiene como objetivo fortalecer los músculos, lo que resulta en una mejor postura, alineación, flexibilidad, coordinación, equilibrio y rango de movimiento. También puede ayudar a aliviar el dolor y la incomodidad, convirtiéndose hoy en día en un enfoque muy popular en la mayoría de los centros de fisioterapia y rehabilitación.

A medida que la técnica de Pilates se comercializó a lo largo de los años y se crearon varios enfoques, lo que resulta en la pérdida de su autenticidad, es importante tener en cuenta que debe poner gran énfasis en la respiración, estiramientos, la visualización y los detalles finos de cómo realizar cada movimiento de manera lenta y precisa. Es por eso que, en una verdadera clase de Pilates, un instructor certificado de Pilates debe enseñar a los principiantes cómo utilizar el verdadero poder de su respiración que acompaña a cada movimiento, incluidos todos los fundamentos posturales, para beneficiarse realmente de este método y, sobre todo, entrenar en un camino seguro. En Pilates dependiendo del nivel y las necesidades de cada participante, los instructores experimentados de Pilates brindan ejercicios personalizados y alternativos que se realizan dentro de un grupo pequeño o una clase privada con el uso de colchonetas, equipos o ambos. Por lo tanto, es un gran enfoque holístico y terapéutico no solo para atletas fuertes, mujeres embarazadas sensibles, personas mayores, sino también para una variedad de afecciones más exigentes y complicadas como Fabry y otras enfermedades metabólicas relacionadas con disfunciones musculares, esqueléticas, neurológicas y cardiopulmonares. La naturaleza de estiramiento de bajo impacto, estática y dinámica de Pilates, combinada con una variedad de ejercicios de diferentes niveles y respiraciones ricas, puede ayudar a los pacientes de Fabry que tienen una capacidad disminuida para sudar y no pueden tolerar tipos de ejercicio extenuantes, entrenar de forma moderada y controlada de manera ya sea de pie, sentado o acostado en la comodidad de su propio lugar o en un estudio especializado y eventualmente encuentra alivio en síntomas como ardor u hormigueo en las manos y los pies, mareos, dolores de cabeza, intolerancia al calor y fatiga general.

Como Pilates es un enfoque cuerpo-mente, es una excelente manera para que los pacientes de Fabry disminuyan sus niveles generales de estrés causados no solo por la complejidad y las altas demandas de la enfermedad, sino también por sus intensas crisis de dolor. Pilates puede ayudar a los pacientes de Fabry a construir un cuerpo más fuerte y saludable, lo que aumenta su autoconfianza, ya que les ayuda a funcionar y a hacer todo mejor al moverse de una manera "más ligera", equilibrada, consciente y más eficiente. Si este ejercicio le gusta, asegúrese de encontrar un profesional experimentado de Pilates en quien confíe que pueda comprender sus necesidades, usar un atuendo ajustado, un par de calcetines, evitar comidas abundantes y comenzar su mente corporal personalizada ¡rutina!



Sobre Barbara Mamatis.

Barbara es instructora certificada de Pilates y terapéutica refinada, graduada en Ilium Center of Light de Jenny Colebourne y miembro electo del B.O.D. de la Asociación griega de Enfermedades Lisosomales "Solidaridad".

Nacida con MPS I Scheie, Barbara enfrentó la necesidad desde una edad temprana de entrenar su cuerpo y escuchar sus necesidades, lo que resultó en 2017 en graduarse con honores, de sus 3 años de entrenamiento profesional en Pilates y después de completar un mínimo de 1000 horas de entrenamiento y enseñanza (material de trabajo y equipamiento). Barbara ahora tiene casi 10 años de experiencia con el método Pilates y enseña a través de entrenamientos online y cara a cara a tiempo parcial. Imparte Pilates tanto para grupos pequeños como para sesiones privadas en griego e inglés y ofrece talleres terapéuticos de Pilates.

