

La Quiropráctica y el Deporte.

Por Dr. Carl Lundgren, Quiropráctico Canadiense especialista en Wellness.

Imagínate que no pudieras practicar más tu deporte favorito.... de un momento para otro.

¿Qué harías? ¿Cómo te sentirías?...
¿Frustrado? ¿Molesto?

Esto me pasó a mí hace más de 20 años en Canadá. El fútbol era mi pasión en la vida. Jugaba 2 partidos completos cada fin de semana para mi club y estaba preparándome para jugar con la selección de mi universidad. Practicaba 3 veces por semana y me movilizaba a todas partes en bicicleta; al trabajo, universidad, prácticas del fútbol, partidos y al gimnasio. Recorría hasta 200km por semana en mi bicicleta. El deporte era mi vida, hasta que un día de mayo del año 1990 todo cambió.

Durante un partido de fútbol otro jugador cayó sobre mi rodilla derecha rompiéndome los ligamentos. De un día para otro no pude más jugar fútbol, ni montar bicicleta, ni entrenar en el gimnasio. Por el contrario, me encontraba en muletas y esperando la fecha de mi operación. Fue duro, y fue aún más duro recibir una cirugía, fisioterapia, hacer rehabilitación por varios años y que nada de esto haya podido devolverme a las canchas ni a mis actividades físicas por más de 20 minutos, con muchos dolores y una rodilla totalmente hinchada.

Luego de varios años sin poder desempeñarme efectivamente en ningún deporte, hoy en día sí es posible. En 1994, encontré la quiropráctica y 3 años después en 1997, encontré la técnica NSA (Network Spinal Analysis), y es gracias a esta técnica que he ido recuperando progresivamente mi rendimiento y mejorando mi desempeño. Sé que sin la quiropráctica hoy en día no hubiera

vuelto a jugar el fútbol, practicar el squash, comenzar a correr carreras y maratones, ni muchos otros deportes.

La práctica de un deporte exige estar en las mejores condiciones posibles para que el cuerpo pueda funcionar a pleno rendimiento y recuperarse de posibles lesiones. Eso lo saben particularmente los deportistas de élite, y por esa razón, en los países donde la Quiropráctica está más desarrollada, sobre todo en los Estados Unidos, los atletas de alto nivel y los equipos olímpicos suelen estar bajo cuidado quiropráctico. Tanto a lo largo del año con mantenimiento regular, como durante las mismas competiciones, donde van acompañados por el quiropráctico del equipo.

Por ejemplo, el ciclista y heptacampeón del Tour de France, Lance Armstrong, ha utilizado la Quiropráctica desde su primera victoria en este legendario torneo. Lance Armstrong entiende muy bien la importancia de tener su cuerpo trabajando en un estado óptimo, y no es el único deportista conciente de esto. También el golfista Tiger Woods, quien ha roto más records en la historia del golf, dice que la Quiropráctica y el levantamiento de pesas han sido claves para su rendimiento en el campo. La lista sigue...

Y si hablamos de equipos, no hay nadie que puede discutir los logros del gran equipo italiano de fútbol A.C. Milán.

Hace 8 años Silvio Berlusconi, dueño de este millonario club, contrató un Dr. Jean-Pierre Meersseman, Quiropráctico, para encabezar el departamento médico del club y crear el famoso MilanLab. Esta decisión ha revolucionado el desempeño de los jugadores y logros del equipo, pues desde implementar la Quiropráctica, se ha disminuido el porcentaje de lesiones no traumáticas en un 92.6%. Cifra impresionante, la

cual equivale también a impresionantes millones de dólares ahorrados y ganados para el club, y jugadores como Paolo Maldini y David Beckham son unos de los testigos de la efectividad de su sistema basándose en la Quiropráctica que ha previsto lesiones, las ha prevenido y ha extendido carreras en este deporte.



Dr. Lundgren con el Dr. Meersseman, 2007.

Además de las consecuencias que derivan de la práctica de cualquier deporte, los atletas sufren a lo largo de su vida profesional un cierto número de lesiones. Aunque se hayan recuperado de sus síntomas y hayan podido reanudar la actividad deportiva, esos accidentes indudablemente participan en el desarrollo de subluxaciones de las articulaciones del cuerpo, tanto a nivel vertebral, como a nivel de las articulaciones de los miembros. Con el efecto acumulativo de estas lesiones, ese proceso se traduce en una disminución progresiva del rendimiento físico del deportista.

Los deportistas pueden encontrar en el cuidado quiropráctico la ayuda que precisan para elevar su rendimiento y recuperarse de lesiones derivadas de la práctica de su deporte. Más importante todavía para el deportista, es la capacidad que tiene la quiropráctica de optimizar el rendimiento del organismo, independientemente de si existen síntomas particulares o no.

Hablando a nivel deportivo, todo atleta sabe que la victoria se mide en centésimas de segundo, por eso se entiende el interés particular de los atletas profesionales en la Quiropráctica. Siguiendo con el ejemplo de Lance Armstrong, cuando él decide seguir un cuidado quiropráctico regular, no lo hizo porque padecía de dolor de espalda, lo hizo para ganar el Tour, y volverlo a ganar.

La mejor preparación para una competición importante no reside sólo en actuar en el momento de la prueba, sino en integrar las sesiones quiroprácticas como parte de la rutina del cuidado físico del atleta, preferentemente desde la infancia o adolescencia, cuando el joven está desarrollándose y empieza a aficionarse a la práctica de deportes. Y lo más recomendable es continuar a lo largo de su vida con estas sesiones o cuidado quiropráctico para maximizar el rendimiento del organismo y optimizar condiciones funcionales para evitar consecuencias graves en las lesiones, mejorar la recuperación y sobre todo disfrutar un buen deporte.

El Dr. Carl J. Lundgren es una destacada autoridad en el perfeccionamiento del estilo de vida a través de los principios de la Quiropráctica y conciencia de la Subluxación Vertebral. Es el único Quiropráctico en Sudamérica certificado en Integración Somato-Respiratoria (SRI) y en Network Spinal Analysis (NSA). Asesoría a la Selección Nacional de Vóley Femenina Menores del Perú en el 2007 y 2011. Quiropráctico Oficial de Torneos de Surf Internacionales en Perú en el 2007-09. Realiza conferencias internacionales sobre temas de Quiropráctica, Subluxación, Salud, Bienestar, Estrés y Postura y es un profundo investigador de cómo la cultura influye en la biología humana y la salud. Poseedor de singulares combinaciones de las técnicas más modernas de auto-conciencia y descubrimiento personal, logrando cambios perdurables en la vida de muchas personas.

Se puede comunicar con el Dr. al: drcarl@conocetucolumna.com o visitar su página web www.carljundgren.com