



UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE TECNOLOGIA MÉDICA

EN TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

“EFECTIVIDAD DEL MÉTODO PILATES EN LA DISMINUCIÓN DEL DOLOR
LUMBAR EN MUJERES EMBARAZADAS DEL TERCER TRIMESTRE EN EL
HOSPITAL JORGE VOTO BERNALES CORPANCHO, ESSALUD - SANTA ANITA,
2015”

**TESIS PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL
DE LICENCIADO EN TECNOLOGÍA MÉDICA EN TERAPIA FÍSICA Y
REHABILITACIÓN**

Presentada por

Carrión Alcalde, Barny Roda
Retuerto Quispe, Elizabet Noemí

Asesor:

Lic. Danny Corales Terrel

LIMA – PERÚ

2015

RESUMEN

El método Pilates es uno de los métodos más efectivos para las mujeres embarazadas, según la evidencia reportada, el cual tiene beneficios para aliviar el dolor lumbar. Al ser un programa de ejercicios ligeros, diseñado para fortalecer y tonificar los músculos mediante suaves estiramientos, permite el acondicionamiento cardiovascular, el fortalecimiento muscular, el aumento de la flexibilidad, mejoría en la postura, coordinación, respiración y concentración.

Objetivo: Determinar la efectividad del método Pilates en la disminución del dolor lumbar en mujeres embarazadas del tercer trimestre.

Material y método: El tipo de estudio que se realizó es de metodología descriptiva y diseño con intervención cuasi experimental. Con una muestra constituida por 44 mujeres embarazadas del tercer trimestre con dolor lumbar que acuden a su control en el hospital EsSalud Jorge Voto Bernales Corpancho escogidas según criterios de inclusión y exclusión.

Resultados y Discusión: Resulto efectiva en un 70,5% presentando una alta mejoría de las mujeres embarazadas con dolor lumbar durante el tratamiento. De las cuales 36,4% presentaron dolor severo y un 34,1% presentaron dolor moderado.

Conclusiones: Finalmente, se concluye que esta investigación, cumplió con las expectativas del grupo de mujeres embarazadas, pudiéndose alcanzar todos los objetivos planteados, por otra parte aceptándose la hipótesis de trabajo ya que el 70,5% de la población presentó una alta mejoría luego de aplicado el método Pilates.

Palabras clave: método Pilates, mujeres embarazadas, dolor lumbar.