

Deporte y fisio ¿Cuándo y por qué acudir al fisioterapeuta?

8 RAZONES PARA ACUDIR AL FISIO SIN LESIÓN

Es evidente que con el paso de los años la moda de practicar algún deporte como el *running* o ir al “gym” ha ido en aumento. Es precisamente en este punto en el que al deportista de *a pie* le surgen dudas relacionadas con la fisioterapia: ¿Es necesario ir al fisio regularmente o sólo si algo me duele? ¿Cada cuánto debo ir? ¿Es una necesidad o una moda? Desde FisioServ, la primera clínica de fisioterapia a domicilio, aportan todas las claves que has de saber sobre cuándo y por qué acudir al fisio si practicas deporte. www.fisioserv.com/



1. **El deporte y la fisioterapia.** La fisioterapia deportiva está enfocada a las personas que hacen deporte porque necesitan cuidados y tratamientos especiales diferentes a una persona sedentaria. Así mismo trabaja en la prevención de lesiones en todos los ámbitos deportivos. Para un deportista de alto nivel la fisioterapia debe estar incluida en su rutina de entrenamiento al menos dos veces por semana, si no cada día.
2. **Información personalizada:** Recibir consejos específicos y particularizados estando sanos; esta es una de las razones por las que acudir a los fisioterapeutas a preguntar si estamos haciendo algo mal que aumente el riesgo de lesión, si es correcta tal actividad física o qué tipo de ejercicio complementario nos puede venir bien para aliviar ciertas dolencias.
3. **Prevenir lesiones.** Aunque no exista lesión, a los deportistas *amateur* se les recomienda acudir al fisioterapeuta de manera periódica, ya que así el experto les aportará las claves para realizar diferentes ejercicios por su cuenta y de manera segura, previniendo diferentes clases de lesiones como esguinces y otros tipos de problemas musculares.
4. **Corregir gestos y malos hábitos:** Es importante destacar que la mayoría de los dolores corporales provienen de un mal gesto o de una mala postura, por lo que visitar al fisio y seguir sus pautas resultará de gran ayuda.
5. **Lesiones en deportistas *amateur*.** En prácticamente el 100 % de los casos, la fisioterapia es un requisito imprescindible para que la recuperación del deportista sea íntegra y para que sus efectos se prolonguen en el tiempo.
6. **Técnicas específicas:** El fisioterapeuta deportivo debe manejar y dominar una gran variedad de técnicas del abanico de la Terapia Manual (masoterapia, kinesiterapia, terapias manipulativas, etc.), métodos analíticos, globales y propioceptivos de recuperación funcional, así como el vendaje funcional, los Estiramientos Analíticos en Fisioterapia, ejercicios isocinéticos, hidroterapia, crioterapia, termoterapia y la electroterapia, entre otras disciplinas que le son propias para la correcta recuperación del deportista.

7. **Ejercicios pasivos:** de movilidad, estiramientos, o masaje para relajar la tensión de los gemelos o la región lumbar, o bien de otras regiones, dependiendo del ejercicio practicado. Estas técnicas pueden garantizar una disminución del riesgo a sufrir una lesión.

8. **Derivación a otros profesionales:** Como profesionales sanitarios, los fisioterapeutas son capaces de atender una serie de problemas, o de prevenirlos. Pero también es muy útil su capacidad para derivar a otros profesionales, según las necesidades de la persona. Ya sea a otros profesionales sanitarios, o bien a entrenadores personales o centros deportivos, para que el asesoramiento de la persona en cuanto a ejercicio y salud sea lo más completo posible.

Acerca de Fisioserv:

Fisioserv es el centro de fisioterapia a domicilio más significativo en España. Un amplio grupo de acreditados terapeutas en esta misma labor trabajan en el tratamiento domiciliario 24 hora al día, 7 días a la semana desde hace 20 años. Fisioserv ha dado servicio a estrellas internacionales a su paso por España como Guns and Roses, Paul McCartney, Bruce Springsteen, Iron Maiden y Bjork, entre otros muchos. El objetivo de Fisioserv es la recuperación de sus clientes en el menor tiempo posible dando la máxima calidad a sus tratamientos que van acompañados de los más vanguardistas avances en electromedicina portátil.

Fisioserv se encuentra situada en la calle O'Donnell, 49 de Madrid.

Tfno. : 915 04 44 11

Móvil: 639 66 89 65

Fax: 91 574 22 28

www.fisioserv.com

sara@fisioserv.com