



8 claves para evitar las lesiones deportivas durante el mal tiempo

Con la llegada del otoño aumentan los entrenamientos de tipo *indoor* aunque mucha gente prefiere continuar con las mismas rutinas deportivas que en los meses cálidos. Para los que siguen entrenando fuera, Fioserv, la primera clínica de fisioterapia a domicilio, ofrece unas pautas con las que evitar las lesiones deportivas que puede ocasionar un ambiente frío o de lluvia. ¡Toma nota! www.fioserv.com



1. **Ir bien abrigado** y utilizar todos y cada uno de los accesorios diseñados para los deportes practicados a la intemperie: gafas, guantes, casco, camiseta térmica, etc.
2. **Proteger** siempre **las manos y la cabeza** del frío y la humedad.

3. Si eres de los que les gusta correr a la intemperie, **las zapatillas** utilizadas contarán con un exterior transpirable e impermeable, a la vez que se **adaptarán al peso y al tipo de pisada de cada uno**.
4. **Calentamiento**. Nunca se debe olvidar el calentamiento, pero en invierno es vital activar la circulación y los músculos sin llegar a sudar, tanto antes como después de cualquier tipo de ejercicio al aire libre.
5. **Aplicar aceites musculares o cremas** (sólo en caso de molestia) antes de comenzar a practicar deporte, y también después.
6. **Cuidar la alimentación**. Este punto resulta esencial a la hora de prevenir lesiones y para que el organismo esté en plenas condiciones para practicar cualquier tipo de deporte. Además, introducir en la dieta colágeno o gelatina contribuirá a que las articulaciones estén más fuertes.
7. **Utilizar protectores articulares** (sólo en caso de molestia) para prevenir futuras lesiones: tobilleras, rodilleras, etc.
8. **Visitar al fisioterapeuta** para prevenir posibles lesiones futuras, a la vez que se acondiciona la musculatura.
9. **El descanso y la dosificación** son esenciales para permitir que el cuerpo se recupere de las demandas de la actividad y reparar los daños en los músculos.

Acerca de Fisioserv:

Todos los fisioterapeutas acudirán al domicilio provistos de los materiales recomendados por la OMS y podrán suministrar al paciente una mascarilla quirúrgica, aplicando los protocolos contra el coronavirus.

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