

MEDICINA DEPORTIVA
(RECONOCIMIENTOS DEPORTIVOS,
NUTRICIÓN DEPORTIVA)
FISIOTERAPIA/MASAJE (MAÑANAS Y TARDES)
PROGRAMAS DE SALUD



Ayuntamiento de
FUENLABRADA
Concejalía de Deportes

Patronato
Municipal
de Deportes



SERVICIO MÉDICO



EmSALUD



deportes.fuenla

Visítanos en: C/ Creta, 2
Centro Deportivo Calle Creta
28943 • Fuenlabrada, Madrid
O, si lo prefieres, llámanos:

91 685 69 04



VISÍTANOS DESDE TU MÓVIL



Ayuntamiento de
FUENLABRADA
Concejalía de Deportes

Patronato
Municipal
de Deportes



SERVICIO MÉDICO

RECUPERA EL
CONTROL
DE TU VIDA



PROGRAMA DE
ENTRENAMIENTO
DE SUELO PÉLVICO
Y RECUPERACIÓN POSPARTO



SERVICIO
GESTIONADO POR:



FS514426



Ayuntamiento de
FUENLABRADA
Concejalía de Deportes

Patronato
Municipal
de Deportes



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE SUELO PÉLVICO Y RECUPERACIÓN POSPARTO

El suelo pélvico es un conjunto de músculos cuyo objetivo es proporcionar apoyo a los órganos reproductivos y, con ello, también a los digestivos. Cuando se produce un debilitamiento de estos músculos, pueden generar trastornos como la incontinencia urinaria. Dicho problema reduce la calidad de vida de las personas que lo padecen.

¿EN QUÉ CONSISTE EL PROGRAMA?

Gracias a este programa de entrenamiento, se fortalece la musculatura del suelo pélvico y es una técnica efectiva en el tratamiento de la incontinencia urinaria y su efectividad ha sido mostrada durante el embarazo y posparto.

El programa consta de:

- Valoración inicial.
- Sesiones en seco en sala gimnasio impartidas por un fisioterapeuta.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Este programa está dedicado a personas que:

- Necesiten mejorar su suelo pélvico.
- Presenten problemas sexuales, digestivos y de espalda.
- Sufran incontinencia urinaria, en especial, en el embarazo y en el posparto.

OBJETIVOS

- Prevenir y tratar determinados problemas urinarios y ginecológicos.
- Aumentar el tejido muscular, en los músculos abdominales y en la postura.
- Prevenir el dolor de espalda.

DURACIÓN

Sesiones de 60 minutos tres veces a la semana.

El servicio se prestará en horarios de mañana y tarde: a las 10 y a las 18 horas.

CUOTAS

45,87€/mes

