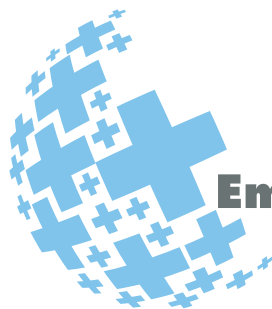


MEDICINA DEPORTIVA
(RECONOCIMIENTOS DEPORTIVOS,
NUTRICIÓN DEPORTIVA)
FISIOTERAPIA/MASAJE (MAÑANAS Y TARDES)
PROGRAMAS DE SALUD



Ayuntamiento de
FUENLABRADA
Concejalía de Deportes

Patronato
Municipal
de Deportes



EmSALUD

 SÍGUENOS EN FACEBOOK

Visítanos en: Camino Bajo de Getafe, 1
(Piscina Municipal)

28946 • Fuenlabrada, Madrid

O, si lo prefieres, llámanos:

91 685 69 04



VISÍTANOS DESDE TU MÓVIL



SERVICIO
GESTIONADO POR:

EmSALUD
FUENLABRADA



FS514426



**CUIDAMOS
LA SALUD DE
TU ESPALDA**

**PROGRAMA DE
TALLER DE ESPADA**



PROGRAMA DE TALLER DE ESPALDA

Mantener posturas fijas durante mucho tiempo, realizar grandes esfuerzos o malas posturas son algunos de los principales motivos de la aparición de lesiones o dolencias de espalda.

¿EN QUÉ CONSISTE EL PROGRAMA?

El taller de espalda es un programa de salud que pretende concienciar y trabajar sobre los factores que influyen en la alteraciones de la columna, enseñar posturas correctas y ejercicios específicos para el correcto funcionamiento de nuestra espalda.

El programa consta de:

- Valoración inicial (durante el primer de cada curso en Piscina Municipal).
- Sesiones de fisioterapia individuales (6 por curso en Piscina Municipal).
- Sesiones en seco en sala gimnasio (miércoles en Ciudad Deportiva Fermín Cacho) y sesiones en agua en piscina impartidas por un fisioterapeuta (martes y jueves en Piscina Municipal).

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- Pacientes con problemas de espalda o que tuvieran predisposición a tenerlos.
- Pacientes que necesitan seguir programas de ejercicio encaminados a mejorar su problemas de espalda.
- Practicantes de deportes, que por sus características biomecánicas, tienen mayor prevalencia de alteraciones raquídeas.

OBJETIVOS

- Prevención de dolor de espalda antes de que éste aparezca, para evitar cronicidad y para reducir la incapacidad.
- Concienciación sobre los factores que influyen en las alteraciones de la columna y enseñar posturas correctas, consiguiendo un buen control muscular para automatizarlo en la actividad físico-deportiva.

DURACIÓN

Sesiones de 60 minutos tres veces a la semana.

El servicio se prestará en horarios de mañana y tarde:
Mañanas: M-X-J: a las 10 horas
Tardes: M-X-J: a las 19 y a las 20 horas.

CUOTAS

46,90€/mes

