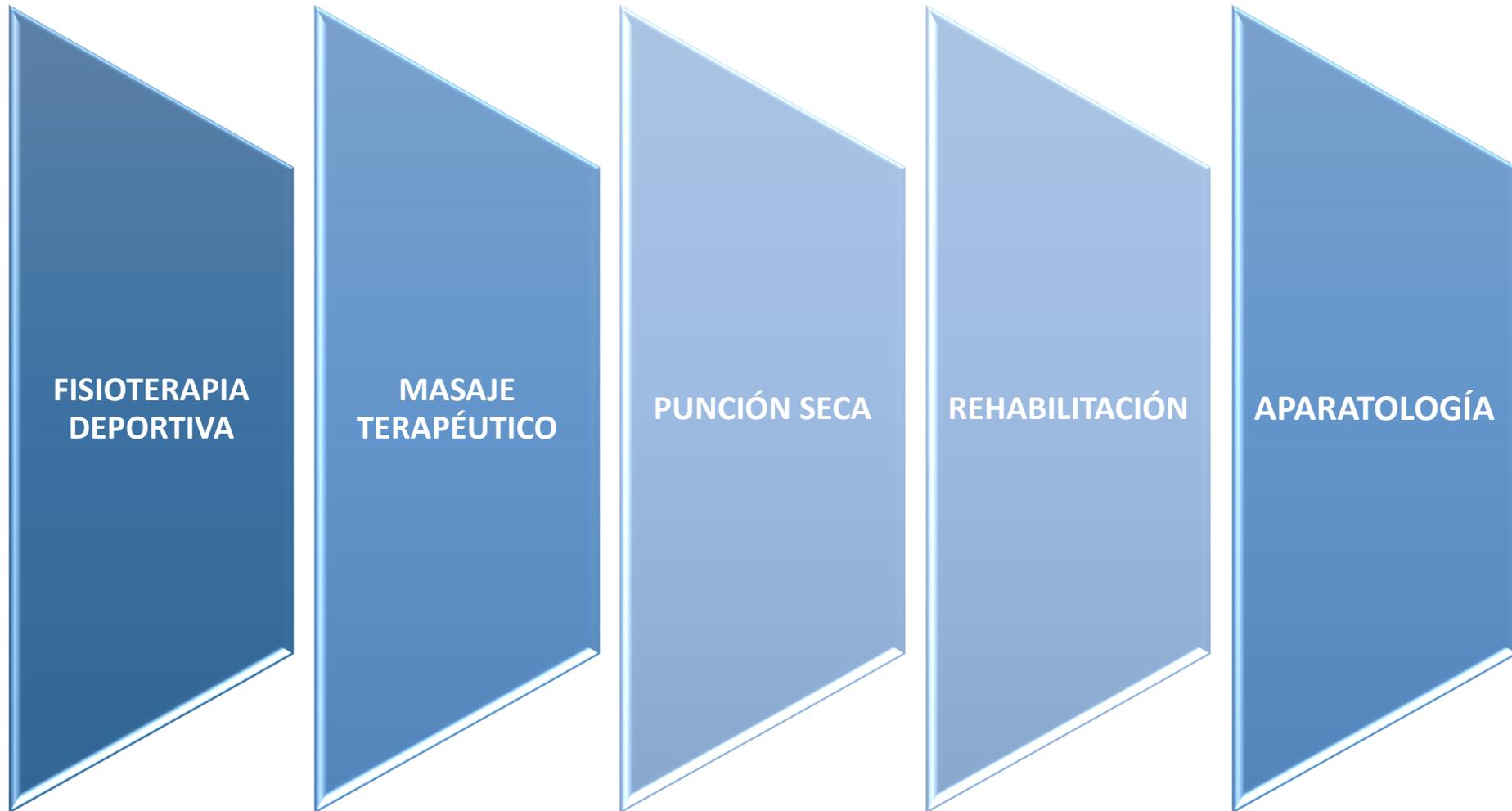


SERVICIOS DE FISIOTERAPIA



Servicio Médico de Collado Villalba. Centro Acuático Municipal. Calle las Águedas, 6. 28400

CITA PREVIA: **682 709 088**



FISIOTERAPIA DEPORTIVA

La Fisioterapia **Especializada en el mundo del deporte**, está cobrando cada vez más adeptos, porque el deporte, por fin, forma parte de la vida cotidiana de la mayoría de las personas

!Existe una **mayor conciencia sobre las necesidades** del cuerpo y la importancia de adquirir **hábitos saludables!**

En el Departamento de **Fisioterapia Deportiva** del **Servicio Médico de Collado Villalba**, abordamos la salud del usuario, desde tres pilares distintos para lograr los objetivos marcados en su actividad deportiva, con las máximas garantías de éxito.

CURAR

- Sobrecargas musculares
- Microroturas fibrilares
- Roturas musculares
- Fracturas de hueso
- Esguince de ligamentos
- Problemas cervicales, dorsales o lumbalgias
- Readaptación al deporte

PREVENCIÓN

- Descargas musculares
- Movilizaciones articulares
- Ejercicios de tonificación muscular específicos para cada deporte
- Estiramientos musculares
- Programación de entrenamientos
- Entrenamientos personalizados

MANTENIMIENTO

- Pautas de entrenamiento de refuerzo, complementarias al deporte
- Masajes deportivos pre y post competición

Servicio Médico de Collado Villalba. Centro Acuático Municipal. Calle las Águedas, 6. 28400

CITA PREVIA: **682 709 088**



MASAJE TERAPEUTICO

Se considera **Masaje Terapéutico** cualquier tratamiento que sirva para mejorar la condición o el estado basal del sujeto, sin que medie ninguna patología. Existen múltiples masajes de salud, pero nosotros elegimos, los que tienen una orientación claramente terapéutica.

En este apartado incluimos:



MASAJES

- Masaje **Relajante**
- Masaje **Descontracturante**
- **Descarga** de piernas

DRENAJES

- **Drenaje Linfático** (Tanto si es por una patología como si es por estética)
- **Masaje Circulatorio**: Varices, pesadez de piernas...

Servicio Médico de Collado Villalba. Centro Acuático Municipal. Calle las Águedas, 6. 28400

CITA PREVIA: 682 709 088



PUNCIÓN SECA

El Tratamiento de elección, para los **Puntos Gatillo Miofasciales**, que realizamos en el Departamento de **Fisioterapia Deportiva** del **Servicio Médico de Collado Villalba** es mediante la **PUNCIÓN SECA**:

¿Qué es un **Punto Gatillo Miofascial**? Se trata de una **zona o varias zonas pequeñas puntuales de contractura**, situadas dentro de una banda tensa muscular. Es muy **doloroso** a la compresión y puede provocar dolor referido - *que se siente en otra zona del cuerpo distinta* - y limitación del movimiento.

El Tratamiento tiene como objetivo, disminuir el dolor y prevenir los problemas, derivados de estos puntos gatillo. Se lleva a cabo introduciendo **una aguja de acupuntura** en el punto gatillo miofascial (PGM).

La mayoría de las veces se aplican diversos pinchazos sin necesidad de extraer la aguja, por lo que evitamos en la medida de lo posible, pinchazos al paciente.

Tras la punción, el fisioterapeuta especializado, realiza **estiramientos de la musculatura** recién tratada y recomienda la aplicación de **frio local** por parte del paciente.



Alternativas a las agujas:

Para pacientes que por **razones médicas o preferencias personales**, no toleren las agujas, se puede tratar el punto gatillo miofascial, de forma manual con estiramientos, presiones, masajes... Aunque **lo más recomendado y eficaz es combinar** estas técnicas, con la punción seca.

AREA DE REHABILITACIÓN



Consideramos la rehabilitación, como el **tratamiento de patologías musculares, articulares, respiratorias, ginecológicas o neurológicas**, con el objetivo de recuperar el **estado de salud Previo a la Lesión**.

| MUSCULAR - ARTICULAR | RESPIRATORIO | NEUROLÓGICO |
|---|---|--|
| <p>Tendinopatias: Tendinitis hombro, supraespinoso, epicondalgias (codo), rotuliana, pata de ganso(rodilla), tendón de Aquiles.</p> <p>Tratamiento del Dolor: Hombro congelado, atrosia, esguinces, rotura fibrilar, disfunciones temporomandibulares (ATM).</p> <p>Contracturas musculares: Trapecio/hombros, piramidal/ciatalgia, lumbares, dorsales, gemelos, piernas...</p> <p>Recuperación postquirúrgica: Prótesis, ligamentos cruzados, tendinopatías...</p> | <p>Enfermedades pulmonares: EPOC (Enfermedad obstructiva crónica), neumonía, disnea...</p> <p>Postquirúrgico y preoperatorio para enfermedades pulmonares o cardíacas.</p> <p>Reentrenamiento al esfuerzo: pacientes fumadores o con vida sedentaria que se cansan con facilidad.</p> <p>Enfermedades neuromusculares: Distrofias, ELA, esclerosis múltiple, parkinson, lesiones medulares...(como terapia paliativa o complemento para mejorar la calidad de vida del paciente).</p> | <p>Daño cerebral adquirido: Ictus, parálisis cerebral, traumatismos craneoencefálicos.</p> <p>Neuropatías periféricas: Ciatalgias, lesiones y compresiones nerviosas, neuralgias (trastornos sensitivos o dolores, sin que la función motora se vea alterada).</p> |

→ **HIDROTERAPIA INDIVIDUAL:** ¡Muchas de estas patologías podemos tratarlas dentro de la piscina a una temperatura muy agradable!

Servicio Médico de Collado Villalba. Centro Acuático Municipal. Calle las Águedas, 6. 28400

CITA PREVIA: **682 709 088**

APARATOLOGÍA

ULTRASONIDO

Es un tipo de terapia que usa **ondas no ionizantes** (Ultrasonidos) con frecuencia entre 1 y 3 MHz. Los beneficios de esta técnica son térmicos (calientan el tejido) y no térmicos (Estimulación física del tejido por medio de la vibración de las ondas sonoras). Se usa para el tratamiento de **músculos y articulaciones**, como método **analgésico, antiinflamatorio** y en cierta medida **regenerativo**.

INFRARROJOS

Es una **terapia térmica**, que se aplica mediante unos emisores que producen radiación infrarroja (con longitud de onda entre 750 y 1500 nm), la cuál produce un **calor seco y superficial** (2 y 10 mm de profundidad) sin necesidad de contacto. Se usa para alivio del dolor, relajación muscular, aumento de metabolismo y antiinflamatorio.

TENS

TENS (Estimulación transcutánea nerviosa) es un aparato para la **aplicación de corriente eléctrica**, a través de unos electrodos que se ponen en la piel, para **controlar/combatir el dolor agudo o crónico**.

PARAFINAS

La parafina, es una sustancia blanca de consistencia parecida a la cera, usada como un medio de **generación de calor**. Se calienta hasta el punto de fusión, mediante un aparato en forma de cuba, y **se realizan inmersiones de la zona afectada** hasta formar una fina capa que recubre la piel, y que, durante el tratamiento proporciona calor a esa zona. Los Beneficios que obtenemos son: **analgesia, relajación muscular** y **aumento del metabolismo**.