

Fisioterapia

Unas pautas adecuadas

El estrés, las malas posturas y el ritmo frenético generan molestias musculares y dolores de espalda que, en ocasiones, son difíciles de tratar

Después de someterse a un tratamiento es muy posible que se vuelva a recaer en dolores articulares o de espalda, por ellos es recomendable ponerse en manos de especialistas en patología funcional. Cada día aumenta el número de personas con dolores musculares, articulares y, especialmente, con dolor de espalda que, en la mayoría de los casos, según comentan desde Fisoaldea «se deben a descompensaciones o desequilibrios musculares y óseos y sin una entidad patológica concreta que pueda ser detectada por la radiología u otros métodos habituales». Desde Fisoaldea se recomienda a seguir un 'Plan Global de Salud', donde, sumando distintas técnicas y métodos terapéuticos, se logran solventar situaciones de «salud incompleta o no satisfactoria» y prevenir así la progresión de la patología a una situación grave tanto psíquica como física.

Para desarrollar el plan que se adapte a las necesidades de cada paciente, los especialistas de Fisoaldea llevan a cabo, en el caso de los dolores de espalda, y, según explican, «un estudio de valoración postural estática y dinámica, de la marcha, de la estructura corporal y de las costumbres habituales del paciente» con el que, posteriormente, definirán el programa terapéutico personalizado en el que, a través de diversos ejercicios y distintas técnicas corporales, se liberará el exceso de rigidez o tensión muscular en columna y articulaciones afectadas.

De hecho, desde Fisoaldea se comprometen a que en diez sesiones el paciente conseguirá «mejorar la circulación sanguínea disminuyendo problemas circulatorios, se reducirán las inflamaciones y se distenderán los músculos y tendones. Se relajará el sistema nervioso, tanto a nivel central como periférico, se acelerará la eliminación de 'toxinas', se mejorará la capacidad respiratoria y, muy importante, se reeducará al paciente para que no vuelva a costumbres incorrectas ni a vicios posturales».

