



Fisioterapia y ejercicio saludable

Carmen, de 55 años de edad, se ha acostumbrado a fuertes y habituales dolores de espalda, así como de cabeza de carácter intenso y vértigos. También, se ha dado cuenta de que ha perdido fuerza en las manos. Cada vez le resulta más difícil llevar una vida normal, por lo que lleva tiempo buscando un tratamiento que le ayude a aliviar el dolor. Tras acudir al médico, ha empezado a tomar analgésicos y relajantes con escasos o apenas resultados.

Esta vecina de Vigo no es la única con esta problemática. El cirujano ortopédico Frederic Font del Hospital Universitario de Bellvitge (Barcelona) explica que ocho de cada diez españoles padecen dolor de espalda en algún momento debido a un estilo de vida poco saludable. Como alternativa, especialistas médicos ofrecen un consejo: practicar ejercicio físico y acudir a fisioterapia, entendida

Una clínica ofrece en Vigo un método pionero en la prevención y tratamiento de lesiones.



Realización de un ejercicio terapéutico en el gimnasio.

esta como la ciencia del tratamiento físico aplicando técnicas que curan, previenen, recuperan y readaptan las lesiones, como es el caso de masajes, movilizaciones, estiramientos, electroterapia (corrientes), termoterapia (aplicación de calor) y tonificación, entre otras.

Estudios científicos coinciden en que ejercicio y fisioterapia son las claves. En la Universidad de Maastricht, Holanda, tras un año de trabajo con un grupo de pacientes a los que enseñaron y guiaron en ejercicios físicos saludables, concluyeron que los días con dolor se habían reducido "notablemente" gracias a la gimnasia regular. Otros estudios han demostrado cómo pacientes con masajes terapéuticos han registrado mejoría en sus dolencias.

Carmen, aconsejada por su familia, ha decidido hacer caso a los expertos y ha acudido a



Manuel de Castro, 7 Vigo Tfno.: 986 126 667
www.ximnaciosaudedeporte.es



Lence & Martínez
CENTRO DE FISIOTERAPIA



Martín Echegaray, 2 bajo esquina Florida · Tel.: 986 230 798
www.fisioterapialencymartinez.es



Sesión de fisioterapia.

un centro especializado en su ciudad donde ha recibido un tratamiento innovador basado en fisioterapia y ejercicios terapéuticos específicos y pensados para ella. Con más de diez años de experiencia en el sector y un cuidado equipo de profesionales sanitarios, el centro Fisioterapia Lence Et Martínez –situado en Martín Echegaray, 2; en las inmediaciones del Estadio de Balaídos- atiende a personas como Carmen pero también a otras de diferentes edades y distintas lesiones físicas (traumatológicas, reumatológicas, neurológicas, cardiovasculares o deportivas, entre otras).

Además de la fisioterapia tradicional, esta Clínica complementa los tratamientos diseñando y supervisando tablas de ejercicios específicos para la

lesión y necesidades de cada persona. Los pacientes pueden realizar las tablas en el Centro de Fisioterapia o en el Gimnasio Saúde e Deporte (ubicado a escasos metros de la Clínica en Manuel de Castro) en función de la patología del paciente.

El equipo del Gimnasio Saúde e Deporte así como el de Fisioterapia Lence Et Martínez –formado por entrenadores, titulados en Fisioterapia y licenciados en Ciencias de las Actividades Físicas y Deportivas (INEF)- ha convertido el ejercicio físico en una herramienta para realizar un trabajo tanto terapéutico como de prevención de lesiones (alivio del dolor), utilizándolo además para mejorar el rendimiento en el deporte que practiquen personas de cualquier edad.