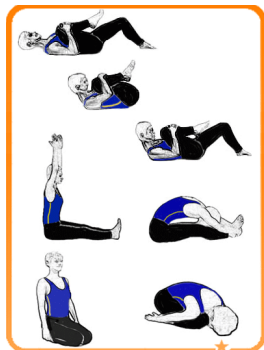


Clases de Espalda Sana

La Clínica Fisioterapia Alcobendas ofrece la **Escuela de Espalda Sana**, dirigida a hombres y mujeres que padecen repetidamente de problemas de espalda. Se basa en un entrenamiento adecuado y específico de la musculatura debilitada, acorde a sus necesidades. En las clases se trabaja con Gimnasia Abdominal Hipopresiva, ejercicios de corrección postural y estiramientos específicos. De esta forma se fortalece la musculatura, evita tensiones musculares y se previenen lesiones futuras.



**EL EJERCICIO FÍSICO
ESPECÍFICO
MEJORA LA CALIDAD
DE VIDA Y PREVIENE
LESIONES EN LA
ESPALDA**



C/ Constitución, 115 bajo 1 - 28100 Alcobendas

Tlf: 916.238.440

info@fisioterapia-alcobendas.com

www.fisioterapia-alcobendas.com

ESCUELA DE ESPALDA SANA



Consulta de Fisioterapia, Terapia Manual y
Especialidades.

Tlf 916.238.440

¿ Padece dolor de espalda?

En la actualidad, el 80% de la población padece problemas de espalda en algún momento de su vida. Los síntomas de espalda se agudizan en personas que trabajan y se encuentran en situación de estrés, con la repetición de movimientos diarios y con el mantenimiento constante de posturas inadecuadas.

La ergonomía laboral y diaria en una persona es fundamental para prevenir este tipo de dolencias, pero cuando estos hábitos no son adecuados y su practica resulta complicada, es importante tener en cuenta que al cuerpo hay que proporcionarle un fortalecimiento adecuado de los músculos.

La Escuela de Espalda Sana tiene como objetivo principal fortalecer la musculatura implicada en la es-

tabilidad del cuerpo, al mismo tiempo que relajar las estructuras afectadas diariamente. Se realiza en grupos reducidos de máximo 5 personas. Esto permite al fisioterapeuta adecuar las clases en la medida de lo posible a las necesidades de los asistentes, aportando en la evolución del paciente unos resultados favorables y muy eficaces. Se trata de mantener la calidad de vida con una ergonomía adecuada y ejercicios específicos, evitando así los dolores de espalda.

¿En qué casos está indicado?

La Escuela de Espalda Sana está indicada para pacientes con dolor de espalda o personas sanas expuestas al riesgo de padecerlo, especialmente en el ámbito laboral puesto que en él ya se ha demostrado su eficacia, así como trabajadores que realizan esfuerzos físicos o mantienen posturas sedentarias.

Podrán asistir a **CLASES** de:

ESCUELA DE ESPALDA SANA

55 € / mes

(Reconocimiento previo gratuito)

Objetivos:

- **Reeducar la postura diaria**
- **Mantener hábitos de ejercicio físico saludable**
- **Fortalecer la musculatura debilitada**
- **Mejorar la elasticidad**

¡¡¡INFÓRMESE!!!

916.238.440

