

La importancia de contar con un fisioterapeuta de referencia

Noticias 24hs | 13-02-2024 | 21:44



Musculatura

Es bien sabido que la fisioterapia es un método muy eficaz para tratar lesiones y promover el bienestar general. Es una disciplina que se aprovecha de un enfoque no invasivo y sin medicamentos que ayuda a las personas a recuperarse de lesiones, controlar el dolor crónico y mejorar su calidad de vida.

En los últimos años, la fisioterapia somática ha surgido como un enfoque innovador que enfatiza la conexión entre la mente y el cuerpo para promover la curación, potenciando cerrar traumas para sanar también el cuerpo.

¿Por qué se debería tener siempre un fisio de referencia?

La fisioterapia es un enfoque seguro y eficaz para aliviar el dolor que no depende de medicamentos. Puede ayudar a restaurar la movilidad y la flexibilidad después de una lesión y reducir el riesgo de volver a lesionarse.

¿La fisioterapia puede ayudar a las personas con dolor de espalda fortaleciendo los músculos que sostienen la columna, mejorando la postura y reduciendo la probabilidad de futuras lesiones. Además, ayudamos con lesiones deportivas mediante el desarrollo de planes de rehabilitación personalizados que aborden sus necesidades específicas? explican desde Bioplástica Madrid, una clínica especializada en fisioterapia en el barrio de Pirámides.

Es un gran aliado para las personas que buscan fórmulas para controlar el dolor crónico y mejorar su calidad de vida en general. Al promover la relajación y el alivio del estrés mediante técnicas como masajes y estiramientos, los resultados se ven de forma rápida.

También es vital para ayudar a mejorar la postura, el equilibrio y la coordinación, lo que puede ser clave en las personas de edad que quieren seguir salvaguardando su independencia a medida que envejecen. Por ejemplo, la fisioterapia puede ayudar a las personas con enfermedad de Parkinson a mantener el equilibrio y la movilidad, reduciendo el riesgo de caídas y mejorando su calidad de vida.

Nuevo enfoque: la fisioterapia somática

Aunque no es algo nuevo, es cierto que es poco conocida esta rama de fisioterapia que enfatiza la conexión entre la mente y el cuerpo para promover la curación. Se centra en el papel del movimiento y la conciencia sensorial en el manejo del dolor y el bienestar.

La fisioterapia somática utiliza técnicas como la atención plena, la visualización y la respiración para mejorar la experiencia terapéutica. Se ha demostrado ser de gran ayuda para personas con dolor crónico por ser capaz de darles técnicas y enseñándoles cómo utilizar la respiración para controlar el dolor y reducir el estrés. También puede ayudar a las personas con ansiedad y depresión al promover la relajación y mejorar su estado de ánimo.

Autor: Redacción