fisiohogar
www.fisiohogar.es
Primavera 2013

ESTRENAMOS NUEVA IMAGEN

Diez años de fisioterapia a domicilio

Nuevo logo, nueva página web, nueva gaceta… Después de diez años de trabajo al servicio de la salud y bienestar de nuestros pacientes, renovamos la imagen para seguir ofreciendo la misma atención personalizada y adaptada a vuestras necesidades.

Continuando nuestra línea de mejora e innovación queremos presentaros la nueva gaceta, la página web y nuestra imagen corporativa renovada.

Llevamos más de diez años prestando servicios de fisioterapia a domicilio y si algo hemos aprendido en estos años es a cuidar a nuestros pacientes tanto en sus procesos de lesión como ayudarles a mantener su estado de salud, por lo que hemos creado una nueva página web y un blog más accesible para poder responder a todas vuestras necesidades. Esta nueva etapa del blog pretende explicar de forma sencilla los distintos campos de la fisioterapia y hablar de aquellas áreas en las que la actuación de los fisioterapeutas es fundamental a la vez que dar consejos saludables y recomendar lugares en internet que nos podrán dar consejos para mejorar nuestra salud.

Con la entrega de este cupón, disfruta de **5 euros de descuento** en cualquier sesión de fisioterapia.

VÁLIDO HASTA 15-6-2013

En este proceso de renovación estamos también cambiando y ampliando nuestras tablas de ejercicios. En breve las pondremos a vuestra disposición. Si tenéis alguna necesidad concreta de ejercicios escribidnos o contádselo a vuestro fisioterapeuta para poder crear una tabla adecuada a vuestras necesidades.

Queremos aprovechar también para agradecer a Weloveadvertising y en especial a Martín y Álvaro su trabajo y dedicación a la hora de poner en marcha esta nueva etapa, deseamos que os guste este cambio en nuestra forma de comunicarnos y esperamos vuestras opiniones para poder mejorar todo aquello que os parezca mejorable.

DIVULGACIÓN

Ese amigo de los fisioterapeutas llamado transverso del abdomen

Este músculo es el encargado de hacer de faja para que nuestras vísceras se mantengan en su posición anatómica, que nuestra espalda no sufra tanta tensión y la respiración sea más efectiva.

El transverso del abdomen abarca desde la fascia lumbar, subiendo por las costillas y bajando por la ingle para unirse en la parte media del abdomen llamada línea alba. Podemos activarlo voluntariamente con la acción de meter el ombligo.

Actualmente se recomiendan los abdominales como podrían ser los efectuados en el método pilates y los hipopresivos, no los clásicos de elevación de tronco o de las piernas. Sabemos que los clásicos abdominales suelen aumentar la presión en el abdomen al realizarse, lo que hace que las vísceras sean empujadas hacia abajo durante el esfuerzo provocando un debilitamiento progresivo del suelo pélvico pudiendo producir graves disfunciones.

Los ejercicios adecuados fortalecen la musculatura abdominal principalmente el transverso del abdomen y trabajan disminuyendo la presión abdominal mediante la respiración y el control del suelo pélvico.

El trabajo contínuo de esta musculatura disminuye la tensión lumbar y mejora el posicionamiento, aumenta la sujeción abdominal, delimita la cintura, mejora la respiración efectiva e indirectamente tonifica el suelo pélvico.

POR ALEXIA PIEDROLA FALCÓ

Entrenamiento y nutrición

Como parte de esta nueva etapa hemos contactado con una nutricionista y un entrenador personal para que nos ayuden a completar nuestra oferta de salud. Si deseáis un servicio de nutricionista a domicilio con Mónica, la primera sesión de valoración y diseño de la dieta tiene un precio de 45 euros; y las revisiones quincenales, 35 euros.

Javier, el entrenador personal, acudirá a vuestra casa o centro deportivo para ayudaros en vuestra rutina de ejercicios. La sesión cuesta 35 euros.

En esta línea de trabajo conjunto hemos creado un plan para lograr en tres meses resultados visibles. Este plan se adapta a las necesidades de cada persona.

Pack salud tres meses

- 2 sesiones de entrenamiento personal semanales + 2 visitas de la nutricionista mensuales + 1 sesión de fisioterapia mensual (990 euros)
- 1 sesión de entrenamiento personal semanal + 2 visitas de la nutricionista mensuales + 1 sesión de fisioterapia mensual (690 euros)

En cumplimiento de la nueva Normativa LSSI-CE 34/2002 de 11 de Julio, le comunicamos que su dirección está incluida en una base de datos destinada a divulgar información de nuestros servicios y productos. Si no desea recibir más información de Fisiohogar S.L. y desea ser borrado de nuestra base de datos, puede solicitar su baja llamándonos al 902 101 903 o en el 91 639 67 98