

CLÍNICA SACRUM S.L

C/Vallado,31 bajo
Bº del Coromoto
La Laguna 38206



**PROTOCOLO DE
PREVENCIÓN GLOBAL**

**FISIOTERAPIA
OSTEOPATÍA**

www.clinicasacrum.com



CITA PREVIA: Tlf:

**922-260588
666-580741**

info@clinicasacrum.com



La mayor parte de los **trastornos físicos** que padecemos, provienen de malos hábitos posturales y movimientos repetitivos en la vida diaria, deportivos y/o laborales. Es importante tratar las molestias y luego desarrollar pautas de prevención.

Es necesario que seamos conscientes de que debemos **aprender** a que no podemos esperar a tener dolores o limitaciones de movilidad para buscar soluciones. Con ello sólo conseguiremos que haya menos posibilidades de recuperarnos completamente y que se cronifiquen las lesiones.

En **Clínica Sacrum** valoramos por encima de todo la prevención. Por eso hemos desarrollado un método de exploración y tratamiento global basado en los conceptos de la **Fisioterapia**, la **Terapia Manual** y la **Osteopatía**, que tiene como objetivo reconocer desequilibrios y alteraciones en el aparato locomotor, para así tratarlos antes de que desarrollen una molestia o provoquen una lesión importante.

Lo hemos denominado "**Protocolo de Prevención Global**". En él realizamos una revisión de los movimientos de todas las articulaciones importantes del cuerpo.

Analizamos la **simetría** de la estructura, comparamos los movimientos y los interpretamos en relación con la **dominancia** (la tendencia a utilizar un lado más que el otro para realizar las actividades).

A partir de aquí se realizan las **correcciones** necesarias para **equilibrar** el cuerpo, facilitando que los movimientos se realicen con menos esfuerzo y que nuestra postura sea más eficiente.

Analizados los datos, realizamos las **recomendaciones** necesarias al paciente para que se mantenga en un estado de salud equilibrado que favorezca su bienestar.

RESUMEN

- 1.- **Valoración local y global de la movilidad articular.**
- 2.- Valoración de la flexibilidad muscular.
- 3.- **Tratamiento de las disfunciones descubiertas.**
- 4.- Recomendaciones sobre los problemas encontrados.
- 5.- **Una consulta al mes, haya o no sintomatología.**

RECUERDA

“Cambia el modo en que haces las cosas, si quieres resultados diferentes”