

• MEDICINA DEPORTIVA (RECONOCIMIENTOS DEPORTIVOS, NUTRICIÓN DEPORTIVA) • FISIOTERAPIA/MASAJE • PROGRAMAS DE SALUD •



Ayuntamiento de
FUENLABRADA
Concejalía de Deportes

Patronato
Municipal
de Deportes



SERVICIO MÉDICO

CUIDAMOS

LA SALUD

DE TU ESPALDA

 [deportes.fuenla](#)

Visítanos en Camino Bajo de Getafe, 1
(Piscina Municipal)

28946 · Fuenlabrada Madrid
O, si lo prefieres, llámanos:

916 856 904

**PROGRAMA DE
GRUPO DE ESPALDA**



Ayuntamiento de
FUENLABRADA
Concejalía de Deportes

Patronato
Municipal
de Deportes



SERVICIO MÉDICO



Ayuntamiento de
FUENLABRADA
Concejalía de Deportes

Patronato
Municipal
de Deportes



SERVICIO MÉDICO

Mantener posturas fijas durante mucho tiempo, realizar grandes esfuerzos o malas posturas son algunos de los principales motivos de la aparición de lesiones o dolencias de espalda.

¿EN QUÉ CONSISTE EL PROGRAMA?

El grupo de espalda es un programa de salud que pretende concienciar y trabajar sobre los factores que influyen en la alteraciones de la columna, enseñar posturas correctas y ejercicios específicos para el correcto funcionamiento de nuestra espalda.

El programa consta de:

- Valoración inicial (al inicio de cada curso en Piscina Municipal).
- Sesiones de fisioterapia individuales (6 por curso en Piscina Municipal).
- Sesiones en seco en sala gimnasio (miércoles en Ciudad Deportiva Fermín Cacho) y sesiones en agua en piscina impartidas por un fisioterapeuta (martes y jueves en Piscina Municipal).

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- Pacientes con problemas de espalda o que tuvieran predisposición a tenerlos.
- Pacientes que necesitan seguir programas de ejercicio encaminados a mejorar su problemas de espalda.
- Practicantes de deportes, que por sus características biomecánicas, tienen mayor.

PROGRAMA DE GRUPO DE ESPALDA

OBJETIVOS

- Prevención de dolor de espalda antes de que éste aparezca, para evitar cronicidad y para reducir la incapacidad.
- Concienciación sobre los factores que influyen en las alteraciones de la columna y enseñar posturas correctas, consiguiendo un buen control muscular para automatizarlo en la actividad físico-deportiva.

DURACIÓN

Tres sesiones a la semana.

El servicio se prestará en horarios de mañana y tarde:

Mañanas: M-X-J: a las **10 horas**

Tardes: M-X-J: a las **19** y a las **20 horas**

TASAS

46,90€/mes

