



HUMAN

GUÍA EJERCICIOS

“SUPERAR TU DOLOR
DE ESPALDA”

HUMAN

CENTRO DE FISIOTERAPIA
READAPTACIÓN FÍSICA Y TRATAMIENTO DEL DOLOR

"El dolor de espalda es considerado hoy en día como una pandemia mundial". El 80% de la población ha sufrido o lo hará a lo largo de su vida, dolor de espalda. ¿Impacta verdad? ¿Eras consciente de la cantidad de personas que pueden llegar a padecer dolor de espalda en algún momento de su vida?

Escoliosis, ciática, falsa ciática, contracturas, protusiones, hernias, estenosis de canal, lumbalgia inespecífica, etc. Seguro que alguna de ellas te suena, ¿verdad? ¿A qué pueden deberse todos estos cambios en la espalda? Hemos querido resumirlo de manera global en 5 factores:

- 1. Sedentarismo/Inactividad**
- 2. Cambios en las propiedades de los tejidos**
- 3. Estilo de vida**
- 4. Genética**
- 5. Tratamientos pocos efectivos ("Cronicidad")**

El HUMAN tenemos muy claro que **no solo influye el componente físico** o biológico de la lesión, sino que planteamos estrategias a nivel psicológico, social y laboral, puesto que todo ello, influye en el desarrollo de la patología y en el proceso de recuperación.



**NUESTRO EQUIPO DE
FISIO-READAPTADORES**

PERSONAS QUE RECUPERARON LA SALUD DE SU ESPALDA

David Martín

2 reseñas



★★★★★ Hace 4 meses

Buenas, soy David y voy a contar un poco mi experiencia y paso por Human. Llegué en Octubre con un fuerte dolor de espalda (lumbar) que arraigaba un año entero. Tras un reconocimiento, decidimos comenzar con el plan de 3 meses, partiendo de un nivel bastante bajo tanto físico como mental puesto que no veía salida a ese dolor. Con el paso de las sesiones la mejoría era notable puesto que ese dolor fue menguando y la carga física subía. Asimismo trabajamos la pedagogía en dolor, fundamental para salir de esos pensamientos persistentes que nos impedían una mejoría en la recuperación y que gracias al trabajo de los mismos ha sido más fluida mi mejora. Hoy he terminado y no tengo dolor y estoy preparado para disfrutar de muchas cosas que no podía hacer antes, especialmente el baloncesto.

Antonio González Romero

Local Guide · 40 reseñas · 1 foto



★★★★★ Hace un mes

Tras seis meses con dolor por ciática y varias visitas a fisioterapeutas por fin he conseguido olvidar dolor y molestias. Gracias por todo.

angeles hidalgo rodriguez

2 reseñas



★★★★★ Hace 2 meses

Soy Ángeles, es la segunda vez q me pongo en manos de FISIOTERAPIA HUMAN y SONIA con resultados muy satisfactorios. Después de estar dos meses con tratamiento de inyecciones y pastillas para tratar una ciática aguda. No veía mejoría. Mi ánimo estaba mal, todo era negativo. Me puse en manos de HUMAN, y me han devuelto la esperanza y veo mi recuperación más real. Es un centro con grandes profesionales, empáticos y agradables.



¿COMENZAMOS?



ANTES DE COMENZAR

INTRO GUÍA ESPALDA



Share

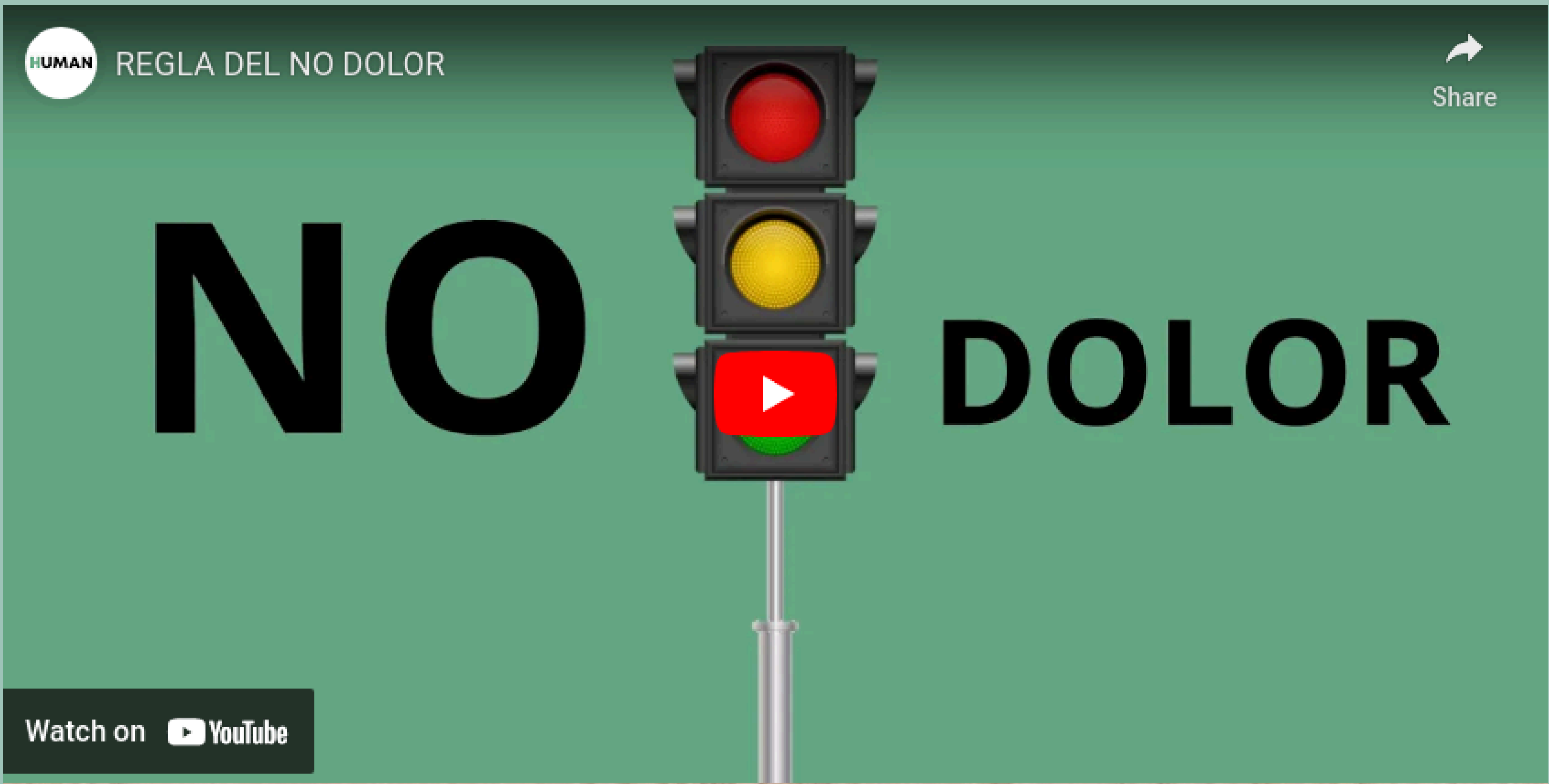


Watch on  YouTube

HUMAN



REGLA DEL NO DOLOR



OBJETIVOS

1. NORMALIZAR SENSIBILIDAD
2. BAJAR DOLOR
3. MEJORA DE LA FUNCIÓN



OBJETIVOS

1. FASE 0

2. BAJA INCERTIDUMBRE

3. MOVILIDAD ADAPTADA



OBJETIVOS

1. FASE 1
2. AUMENTO DE MOVILIDAD
3. MEJORAR FUERZA
4. VARIABILIDAD



OBJETIVOS

1. FASE 2

2. AUMENTO CARGAS

3. AUMENTO INCERTIDUMBRE

4. GESTOS DEPORTIVOS





**C/ San Vicente Ferrer, 10,
bajo iz (Granada)**



[Ir al canal de YouTube](#)



[Contacta con nosotros](#)

HUMAN

CENTRO DE FISIOTERAPIA
READAPTACIÓN FÍSICA Y TRATAMIENTO DEL DOLOR