

## **Fisioserv aporta los motivos por los que duelen los huesos en la primavera y da consejos para prevenirlos**

**Ya está aquí la primavera, la estación en la que el frío se aparta para dar paso a las temperaturas agradables y los árboles florecen pero también aparecen algunos síntomas propios de este tiempo, como el dolor de huesos o el cansancio. Fisioserv, la primera clínica de fisioterapia a domicilio, explica algunas de las causas por las que duelen los huesos con la llegada de la primavera, a la vez que ofrece los mejores consejos para evitar estas molestias**

Al llegar la primavera la temperatura sube, a la vez que se produce una bajada de la presión en las articulaciones del cuerpo y en sus líquidos. Esto es debido a que las articulaciones están provistas de nervios sensitivos (barorreceptores) que responden a los cambios en la atmósfera. Por eso hay personas que sufren de dolor de huesos con el cambio de tiempo, especialmente cuando va a llover. Y ya se sabe que: “En abril, ¡Aguas mil!”

Por otro lado está el tema de las cicatrices. La elasticidad del tejido cicatricial es menor que la de la piel normal, por lo que cuando se produce un cambio de presión y la piel se estira, a la cicatrizada le cuesta hacerlo más que a la normal, tendiendo al dolor.

Otra de las razones por las que pueden doler los huesos es por la dificultad que tienen algunas personas para conciliar el sueño en la primavera. Está demostrado que dormir mal provoca dolores en las articulaciones y que estas molestias, a su vez, dificultan el descanso. Se puede decir que es “La pescadilla que se muerde la cola”.

Por último, en primavera gran parte de la población empieza a hacer más deporte del habitual para lograr una figura perfecta por la inminente llegada del verano. Este hecho puede provocar dolor en las articulaciones, ya que se realiza más ejercicio de manera repentina sin que el cuerpo esté habituado a ello.

6 consejos de Fisioserv para evitar el dolor de huesos durante la primavera

Dormir lo que el cuerpo necesite. La falta de sueño puede llegar a alterar el carácter, además de provocar dolor en los huesos y músculos. Por ello es recomendable dormir, al menos, 7 horas al día.

Salir a pasear con la luz del sol. Este hábito es muy recomendable, ya que la vitamina D es fundamental para la mineralización del esqueleto y para elevar la fuerza muscular.

Acudir al fisioterapeuta. Ponerse en manos de un experto en fisioterapia para someterse a un masaje muscular es otra de las opciones al llegar la primavera, ya que reduce el estrés a la vez que disminuye el dolor en las articulaciones.

Practicar ejercicio de manera controlada. Si no se está acostumbrado a hacer deporte, media hora al día es suficiente para evitar que los huesos se “oxiden” y duelan y para no padecer insomnio.

Incluir antioxidantes en la dieta; especialmente las vitaminas C y E y diferentes pescados, como la merluza, que contiene ácidos Omega- 3. Estas vitaminas y nutrientes son esenciales para mantener la firmeza de la piel y las articulaciones de músculos y huesos cuidadas.

Practicar métodos de relajación, por ejemplo el yoga. El yoga es una disciplina de relajación perfecta para estos casos, ya que aumenta la flexibilidad en las articulaciones y en los músculos.

#### Acerca de Fisioserv

Fisioserv es el centro de fisioterapia a domicilio más significativo en España. Un amplio grupo de acreditados terapeutas en esta misma labor trabajan en el tratamiento domiciliario 24 horas al día, 7 días a la semana desde hace 20 años. Fisioserv ha dado servicio a estrellas internacionales a su paso por España como Guns and Roses, Paul McCartney, Bruce Springsteen, Iron Maiden y Bjork, entre otros muchos. El objetivo de Fisioserv es la recuperación de sus clientes en el menor tiempo posible dando la máxima calidad a sus tratamientos que van acompañados de los más vanguardistas avances en electromedicina portátil.

Fisioserv se encuentra situada en la calle O'Donnell, 49 de Madrid.

Tfno. : 915 04 44 11

Móvil: 639 66 89 65

Fax: 91 574 22 28

[www.fisioserv.com](http://www.fisioserv.com)

#### **Datos de contacto:**

FisioServ

639 66 89 65

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina Madrid](#) [Medicina alternativa](#) [Otros deportes](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>