[notasdeprensa.jpg](http://www.notasdeprensa.es)Publicado en Madrid el 17/12/2018

# [Fisioserv aporta 8 claves para evitar las lesiones deportivas durante el mal tiempo](http://www.notasdeprensa.es)

## Con la llegada del invierno aumentan los entrenamientos de tipo indoor aunque mucha gente prefiere continuar con las mismas rutinas deportivas que en los meses cálidos. Para los que siguen entrenando fuera, Fisioserv, la primera clínica de fisioterapia a domicilio, ofrece unas pautas con las que evitar las lesiones deportivas que puede ocasionar un ambiente frío o de lluvia

En primer lugar, es importante ir bien abrigado y utilizar todos y cada uno de los accesorios diseñados para los deportes practicados a la intemperie: gafas, guantes, casco, camiseta térmica, etc. También se deben proteger siempre las manos y la cabeza del frío y la humedad. Por otro lado, si se corre a la intemperie, las zapatillas utilizadas deberán contar con un exterior transpirable e impermeable, a la vez que se adaptarán al peso y al tipo de pisada de cada uno. A la hora de hablar del calentamiento, no se debe olvidar que hay que realizarlo siempre, pero en invierno es vital activar la circulación y los músculos sin llegar a sudar, tanto antes como después de cualquier tipo de ejercicio al aire libre. La opción de aplicar aceites musculares o cremas es perfecta, pero sólo si existen molestias y antes y después de comenzar a practicar deporte. A la hora de hablar de la alimentación, hay que destacar que resulta esencial cuidarla para prevenir lesiones y para que el organismo esté en plenas condiciones para practicar cualquier tipo de deporte. Además, introducir en la dieta colágeno o gelatina contribuirá a que las articulaciones estén más fuertes. La opción de utilizar protectores articulares para prevenir futuras lesiones: tobilleras, rodilleras, etc, sólo se recomienda en casos de molestia. Y, por último, se debe visitar al fisioterapeuta para prevenir posibles lesiones futuras, a la vez que se acondiciona la musculatura. Acerca de FisioservFisioserv 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 11Móvil: 639 66 89 65Fax: 91 574 22 28 www.fisioserv.com

**Datos de contacto:**

Fisioserv

639668965

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/fisioserv-aporta-8-claves-para-evitar-las](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Madrid Medicina alternativa Otros deportes

[notasdeprensa.jpg](http://www.notasdeprensa.es)

[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)