

Así hay que actuar en caso de lesiones deportivas, según la clínica de fisioterapia en Málaga, Qicenter

Las lesiones deportivas están asociadas a la práctica de ejercicio y pueden deberse a diversas causas, como no realizar un previo calentamiento, una mala práctica deportiva, un accidente o por falta de asiduidad haciendo ejercicio

La tendinitis de Aquiles o los daños en los ligamentos de la rodilla son algunas de las lesiones deportivas más habituales. Todas las personas que practican algún tipo de actividad física están expuestas a ellas, no solo los deportistas profesionales.

¿Cómo evitarlas? Qicenter, clínica de fisioterapia en Málaga, da algunos consejos para evitarlas en la medida de lo posible.

1. Calentar

- Un correcto calentamiento prepara el cuerpo física y mentalmente para el ejercicio.
- Tiene como finalidad aumentar el flujo de sangre y oxígeno en los músculos.

2. Estirar

- El estiramiento antes y después del ejercicio puede mejorar su flexibilidad y evitar lesiones. Muchas de las lesiones deportivas más comunes se deben, en parte, a la falta de flexibilidad.

- Antes y después de realizar su deporte favorito, tome un tiempo para el estiramiento.

3. Uso del equipo correcto

Se debe cumplir las normas de vestimenta y calzado en función del deporte que se practique, así como el material reglamentario: cascos, rodilleras, muñequeras y/o coderas.

4. Tomarse días libres

Los periodos de descanso son necesarios para recuperar el esfuerzo que se ha llevado a cabo con el deporte. Un descanso inadecuado multiplica el riesgo de sufrir lesiones deportivas.

5. Cuidar la alimentación y la hidratación

Cuando se realiza alguna actividad física es normal perder gran cantidad de líquido, por lo que es necesario beber agua para mantenerse hidratados. Es importante también seguir una dieta equilibrada que reduzca la ingesta de grasas saturadas y que incluya todos los nutrientes que el cuerpo necesita en su justa medida influirá de manera directa en tu salud y condición física.

Pero igual de importante que seguir estas pautas, es saber como actuar en caso de lesión.

En primer lugar aplicar la regla: Reposo, hielo, compresión y elevación. Y seguidamente acudir a la consulta de un especialista. En este caso, la clínica de fisioterapia en Málaga, Qicenter, atiende lesiones deportivas en Málaga, desde 1979.

Desde esta clínica de fisioterapia en Málaga, aplican técnicas como la Acupuntura, Fisioterapia, Osteopatía, etc. que ayudarán al proceso de recuperación de cualquier lesión deportiva.

Datos de contacto:

Qicenter

952 22 48 98

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

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>