

Cómo ayuda la fisioterapia en las contracturas musculares por Fisioterapia Avanzada Juan López

Millones de personas en España sufren dolor a diario acaban tomando medicamentos que enmascaran las sensaciones de dolor y no tratan la causa del mismo. La fisioterapia suele ser una de las mejores opciones que se pueden tomar cuando se tiene un dolor muscular o una lesión. Puede fortalecer, ayudar al movimiento y a sentirse mejor

El 95% de los españoles sufre dolores musculares habitualmente por cargar peso, estar sentado delante del ordenador, por malas posturas o simplemente por el estrés.

Un porcentaje muy amplio de la población afirman que su trabajo es el mayor factor de riesgo en la aparición del dolor muscular, seguido de las patologías deportivas, siendo el dolor lumbar y el dolor cervical los que mas habitualmente se tratan en la clínica de fisioterapia.

La fisioterapia trata con mucha efectividad el dolor muscular, que afecta a la calidad de vida y obliga a la gente que lo sufre a cambiar su rutina por el dolor. A pesar de estos datos solo va regularmente al fisioterapeuta un porcentaje pequeño de la población cuando ya tiene mucho dolor y la lesión ya es mas complicada de tratar.

En Fisioterapia Avanzada Juan López utilizan principalmente la terapia manual para tratar afecciones y lesiones que afectan al movimiento. La fisioterapia es un tratamiento sanitario de rehabilitación que utiliza diversos métodos, en lugar de fármacos, para aliviar el dolor.

Cómo trata la fisioterapia las contracturas musculares

Los fisioterapeutas son expertos no sólo en tratar el dolor y también su origen para que no vuelva a aparecer. Se buscan áreas de debilidad o rigidez que puedan estar añadiendo tensión a los lugares que duelen y se tratan para aliviar el dolor y ayudarle a moverse mejor.

Fisioterapia manual

Es una forma especializada de fisioterapia que se realiza con las manos en lugar de con una máquina. En la terapia manual, los profesionales utilizamos las manos para ejercer presión sobre el tejido muscular y manipular las articulaciones en un intento de disminuir el dolor de espalda causado por el espasmo muscular, las contracturas musculares y la disfunción articular.

Se utiliza con diversos fines, como aumentar la amplitud de movimiento, relajar los músculos, mejorar la movilidad de las articulaciones, reducir la inflamación de los tejidos blandos y ayudar a que los tejidos empiecen a cicatrizar. La terapia manual puede utilizarse para ayudar a los pacientes con dolor muscular y todo tipo de afecciones.

Estiramiento de músculos y articulaciones

Los estiramientos son vitales para mantener una buena amplitud de movimiento en las articulaciones y la flexibilidad de los músculos. Si tiene las articulaciones rígidas o los músculos tensos, las actividades normales de la vida diaria, como subir escaleras o andar pueden volverse muy complicadas. Con unos estiramientos adecuados se consigue mejorar el movimiento y las contracturas.

Ejercicios para fortalecer el cuerpo

Los ejercicios de fortalecimiento se realizan para ayudarle a mejorar la función de sus músculos. El objetivo es mejorar la fuerza, aumentar la resistencia y mantener o mejorar la amplitud de movimiento.

Los ejercicios deben ser siempre guiados por un profesional ya que puede haber restricciones específicas para su lesión. Las siguientes pautas pueden ayudarle en su camino para las lesiones de rodilla, hombro, espalda y cuello.

Uno de los avances más recientes en fisioterapia es el énfasis en el fortalecimiento y la estabilidad del abdomen ya que es el centro del cuerpo y representan los cimientos de su casa. Los cuerpos con un abdomen débil son susceptibles de sufrir lesiones agudas y dolor muscular crónico.

Cuándo puede ayudar el fisioterapeuta

Un médico sabrá cuándo remitir a la fisioterapia para el tratamiento del dolor. El profesional proporciona un tratamiento complementario personalizado para reducir la sensación de dolor, fortalecer los músculos, tendones y ligamentos y mejorar el rango de movimiento.

Los fisioterapeutas tienen mucha formación. Aun así, es buena idea preguntarles por su experiencia en el trabajo con personas que han padecido afecciones como la suya. También puede preguntarles cuántas sesiones necesitarás. Pide a su médico que le recomiende un fisioterapeuta. Probablemente necesitarás una serie de visitas y deberás practicar algunos de los ejercicios en casa para obtener los mejores resultados.

Los interesados en acudir a una consulta con los fisioterapeutas de Fisioterapia Avanzada Juan López deben saber que esta clínica tiene sede en Barrio Salamanca y Retiro en Madrid. Para más información, se puede consultar los tratamientos en la página web [fisioterapiamadridcentro.es](https://www.fisioterapiamadridcentro.es).

Datos de contacto:

Juan López
722 85 79 66

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

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Fisioterapia](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>