

Fisioserv explica las claves para evitar lesiones deportivas durante el mal tiempo

Con la llegada del otoño 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

Hay que 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.

Proteger siempre las manos y la cabeza del frío y la humedad.

Si se sale a correr a la intemperie, las zapatillas utilizadas contarán con un exterior transpirable e impermeable, a la vez que se adaptarán al peso y al tipo de pisada de cada uno.

Calentamiento. Nunca se debe olvidar el calentamiento, 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.

Aplicar aceites musculares o cremas (sólo en caso de molestia) antes de comenzar a practicar deporte, y también después.

Cuidar la alimentación. Este punto resulta esencial a la hora de 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.

Utilizar protectores articulares (sólo en caso de molestia) para prevenir futuras lesiones: tobilleras, rodilleras, etc.

Visitar al fisioterapeuta para prevenir posibles lesiones futuras, a la vez que se acondiciona la musculatura.

El descanso y la dosificación son esenciales para permitir que el cuerpo se recupere de las demandas de la actividad y reparar los daños en los músculos.

Acerca de Fisioserv:

Todos los fisioterapeutas acudirán al domicilio provistos de los materiales recomendados por la OMS y

podrán suministrar al paciente una mascarilla quirúrgica, aplicando los protocolos contra el coronavirus.

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

Datos de contacto:

Fisioserv

918763496

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

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Entretenimiento](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>