

Fisioterapia

Gema León



C/ ISLA MENORCA, LOCAL 4 · EDIFICIO CALIFAL, BLOQUE E · CÓRDOBA 14011  
Telf. 957 782 479 · Móvil 656 85 07 57 · fisiogemaleon@gmail.com



## CLÍNICA DE FISIOTERAPIA Y REHABILITACIÓN



**OSTEOPATÍA** estructural  
visceral y craneal

Inducción MIOFASCIAL y CRANEOSACRA

Inducción somatoemocional

FISIOTERAPIA DEPORTIVA

ACUPUNTURA

Neuroacupuntura

Auriculoterapia

Fibrolisis percutanea (GANCHOS)

Terapia manual ORTOPÉDICA

REFLEXOTERAPIA podal y de miembros

PUNCIÓN SECA

NEURODINAMICA

EPI (electrólisis percutanea intratisular)

ONDAS DE CHOQUE

MAGNETOTERAPIA

NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR

HOMEOPATIA

SHIATSU

PILATES TERAPÉUTICO  
dirigido por Fisioterapeutas

ESCUELA DE ESPALDA

DRENAJE LINFÁTICO Y SANGUÍNEO

GIMNASIA HIPOPRESIVA  
ABDOMINAL

FITOTERAPIA (Tratamiento  
con plantas medicinales)

VALORACIÓN DEL DAÑO  
CORPORAL (informes periciales)

Fisioterapia en TRAUMATOLOGIA

Fisioterapia NEUROLOGICA

KINESIOTAPING

READAPTACION FISICA AL DEPORTE

**25%**

DE DESCUENTO EN LA 1ª SESIÓN  
PRESENTANDO ESTE FOLLETO

# SERVICIO A DOMICILIO

Fisioterapia

# Gema León

CLÍNICA DE FISIOTERAPIA  
Y REHABILITACIÓN



# OSTEOPATÍA

La Osteopatía se basa en el tratamiento a través de nuestras manos, para restaurar y normalizar la unidad funcional del organismo, buscando el equilibrio perdido tras una lesión que provoca dolor. Con ella diagnosticamos, exploramos y tratamos de forma específica e individual a cada tipo de paciente. Son técnicas que engloban a problemas articulares, musculares, tendinosos, ligamentosos, nerviosos y circulatorios. Consiste en manipulaciones vertebrales controladas con habilidad, técnicas de estiramiento y puntos de dolor, y tratamiento de partes blandas, **SOBRE LA TEORÍA de que todos los sistemas del cuerpo están relacionados** y por lo tanto los trastornos en un sistema afectan el funcionamiento de los otros. La osteopatía **da solución a la causa del problema** siempre teniendo en cuenta que todo el organismo responde en conjunto y todos los sistemas están interrelacionados entre sí.

## ¿Qué problemas puede tratar la osteopatía?

- Dolores articulares, musculares de cuello, cintura, espalda
- Artrosis
- Problemas digestivos como hernias hiatales, estreñimiento crónico, úlceras
- Dolores de cabeza, migrañas
- Mareos y vértigos (vértigo paroxístico benigno, vértigo de Ménière)
- Problemas en la articulación mandibular
- Lesiones deportivas (esguinces, luxaciones, desgarros musculares)
- Dolores postquirúrgicos
- Problemas de regurgitación en lactantes
- Problemas de conducta en niños (niños hiperactivos)
- Dolores en el embarazo
- Infecciones urinarias a repetición
- Incontinencia urinaria
- Ciáticas
- Cervicobraquialgias
- Lordosis, escoliosis, cifosis que cursan con dolor

Las sesiones se realizan aproximadamente cada dos semanas, dependiendo del diagnóstico y del problema que aqueje al paciente, intercalándose con otro tipo de terapias manuales para llegar al reequilibrio de todo el sistema. La duración de las sesiones es de una  $\frac{3}{4}$  de hora aproximadamente.



CLÍNICA DE FISIOTERAPIA  
Y REHABILITACIÓN



# TRATAMIENTO MIOFASCIAL

Las lesiones del tejido blando y las restricciones miofasciales se producen por diversos traumatismos.

- golpes
- caída
- intervenciones quirúrgicas
- vicios posturales
- alteradas condiciones emocionales ( estrés)

En consecuencia, esto lleva a inflamación y dolor dando lugar a cambios degenerativos y como consecuencia una DISFUNCIÓN.

La fascia es un fuerte tejido conjuntivo que rodea los órganos y componentes del cuerpo humano en forma tridimensional y de esta manera permite mantenerlos en su correcta posición. La fascia es ininterrumpida por lo que cualquier cambio estructural de la fascia en una determinada parte del cuerpo, producirá restricciones en partes distales.

Los objetivos del tratamiento son:

- eliminar las restricciones del y dentro del sistema facial
- reestablecer el equilibrio corporal
- eliminar el dolor

La inducción miofascial es una técnica de evaluación y tratamiento donde se utiliza movimientos tridimensionales y presiones sostenidas en todo el sistema de la fascia para eliminar sus restricciones.

Una disfunción miofascial significa una anomalía de una correcta respuesta estabilizadora. Se produce una sobrecarga en todos los segmentos del sistema facial y, particularmente en la columna vertebral, alterando el funcionamiento de la estructura corporal.

Cuando existe una lesión se pierde el equilibrio corporal, provocando un cambio en todo el sistema miofascial buscando compensaciones, nuevos patrones de movimiento para poder realizar la función.



CLÍNICA DE FISIOTERAPIA  
Y REHABILITACIÓN



# INDUCCIÓN CRÁNEO-SACRA

La estructura fascial es ininterrumpida, rodea y conecta todos los elementos del cuerpo humano, además de dar movimiento constante a los mismos, vinculándolos funcionalmente.

Este movimiento de estrecha vinculación funcional de la red fascial, es el movimiento cráneo-sacro, cuyo sistema se encarga de la producción, control circulatorio y reabsorción del líquido cefaloraquídeo. Si dicho líquido se distribuye inadecuadamente dará lugar a una serie de patologías en el sistema nervioso central.

Nuestro cuerpo está hecho de material viscoelástico. Nos deformamos si mantenemos la misma postura.

El cráneo se mueve con movimiento plástico, no elástico, con facilidad de movimiento en las uniones de sus huesos, moviéndose todo en conjunto según: el grado de presión del líquido cefaloraquídeo y la tensión recíproca de las membranas.

El sistema cráneo-sacral está estrechamente interrelacionado de forma recíproca con otros sistemas como son:

- Sistema miofascial
- Sistema nervioso
- Sistema musculoesquelético
- Sistema vascular
- Sistema linfático
- Sistema endocrino
- Sistema respiratorio

Cualquier desorden en el sistema cráneo-sacral influirá negativamente en el funcionamiento de los otros sistemas, y viceversa.

El objetivo de la terapia no es influir directamente sobre las restricciones óseas, sino restablecer el equilibrio del sistema cráneo-sacral, es decir, normal funcionamiento del líquido cefaloraquídeo, permitiendo reajustar los movimientos corporales a través de la cambiante tensión entre las membranas intracraneales y los movimientos de las suturas.



CLÍNICA DE FISIOTERAPIA  
Y REHABILITACIÓN



# INDUCCIÓN SOMATOEMOCIONAL

El concepto de inducción somatoemocional fue creado por el Dr. John Upledger, autor que descubrió la existencia del sistema cráneo-sacral ofreciendo así al paciente un tratamiento global de curación. La inducción (o liberación) somatoemocional podría definirse como una técnica terapéutica que está destinada a liberar tanto al cuerpo como a la mente de los efectos nocivos que producen traumatismos y experiencias negativas durante la vida del paciente.

Esta técnica se basa en que el ser humano es una unidad cuerpo-mente y que una alteración en cualquier parte de nuestro cuerpo puede causar diferentes trastornos físicos y psicológicos debido a que el cuerpo no libera la energía excedente producto de las alteraciones. Así, un traumatismo físico como un accidente, una caída, etc. puede ocasionar una alteración en la psique de la persona (se reviven sentimientos desagradables relacionados con este trauma) si el cuerpo no es capaz de liberar estas energías.

Por otro lado, emociones o fuertes pueden contraer los tejidos, quedando esa energía emocional y mental encerrada en el músculo provocando una contractura.

El objetivo de la inducción somatoemocional es liberar al cuerpo y a la mente de estos efectos nocivos mediante la actuación del fisioterapeuta como facilitador estimulando la mente y el cuerpo para ayudar al paciente a dejar de guardarlo en él. Cuando finalmente se descubren y liberan estas emociones negativas, las alteraciones físicas y corporales desaparecen o disminuyen y el paciente experimenta un gran bienestar tanto físico como mental.

Las indicaciones más comunes son:

- Ansiedad
- Estrés.
- Nerviosismo.
- Depresión.
- Dolor.
- Fibromialgia y fatiga crónica.
- Enfermedades psicosomáticas.
- Trastornos del sueño.
- Alteraciones del carácter.



CLÍNICA DE FISIOTERAPIA  
Y REHABILITACIÓN



# ACUPUNTURA

La acupuntura es una ciencia-arte, nacida originalmente en China, de la que forma parte su medicina tradicional. Significa literalmente “aguja que punza” y es una de las llamadas medicinas complementarias o alternativas. Está reconocida por la Organización Mundial de la Salud como eficaz para el tratamiento del dolor en varias localizaciones.

En la Acupuntura Tradicional China se emplea el uso de agujas, moxa, ventosas, martillo de 7 puntas (Martillo de Flor de Ciruelo) e incluso con los dedos llamada Digitopresura o Digitopuntura.

La Acupuntura Tradicional tiene un efecto:

- dolor en cefaleas, algias de todo tipo (dolores), contusiones, espasmos, mialgias, neuralgias...
- reumatismos
- artritis y artrosis
- síntomas en lesiones vertebrales, enfermedad de Parkinson, cáncer, hemiplejías...

Por tanto su efecto es sedante, analgésico pero también se usa para tratamientos de relajación ante el dolor.

Es pues una herramienta de trabajo potencialmente beneficiosa como complemento en tratamiento efectuado por los fisioterapeutas.

Es evidente la mejoría que sobre las afecciones músculo-esqueléticas se obtiene con ella, siempre adaptada a cada paciente.



CLÍNICA DE FISIOTERAPIA  
Y REHABILITACIÓN

# NEUROACUPUNTURA

La Neuroacupuntura es la técnica de punción con agujas de acupuntura, del trayecto de un determinado nervio, a nivel de su dermatoma o metámera correspondiente, sin llegar a punzar el mismo, con el fin prioritario de conseguir una analgesia que nos permita la ejecución más amplia, indolora y efectiva de nuestras funciones como fisioterapeutas o a nivel sanitario, tener un arma analgésica para actuar sobre afecciones osteomusculares, sin mediatizar tratamientos analgésicos de otra índole.

Se actúa con conocimiento del Sistema Nervioso Central, manejando metámeras y dermatomas, para usar la acción de las endorfinas dirigidas a nuestras necesidades.

En Neuroacupuntura la analgesia va a estar dirigida sobre un determinado segmento articular o topográfico sobre el cual se va a efectuar el tratamiento. Su mejora va a ser muy objetiva tras un diagnóstico correcto.

Con ella no se altera el tratamiento de fisioterapia ni la patología a tratar ya que se conseguirá realizar, gracias a ella una fisioterapia sin dolor.

Se puede aplicar por ejemplo en: Patologías de cuello, Lesiones de hombro, codo, muñeca y mano, neuralgias intercostales, lesiones de columna lumbar, ciáticas, lesiones de cadera, rodilla, tobillo y pie.



# AURICULOTERAPIA

La Auriculoterapia o Auriculopuntura es un método antiguo de la medicina tradicional china basada en la correspondencia entre puntos específicos de la oreja y el resto del cuerpo.

Se basa en la teoría de que al producirse una dolencia o enfermedad en cualquier parte del cuerpo, pueden tener lugar situaciones reactivas en la oreja, y que cuando se estimulan estas zonas con agujas se ofrece un efecto beneficioso en la zona afectada del organismo.

Como la Acupuntura clásica, la Auriculopuntura implica la punción de agujas sobre la oreja en la que se reproduce una cartografía embrionaria. Al igual que las orejas, la nariz, manos y pies son zonas de alta sensibilidad y en ellas se reproducen las proyecciones de la corteza cerebral.

Su principal efecto es analgésico y relajante del sistema nervioso. Para el fisioterapeuta, es una herramienta muy buena, acompañada de otras técnicas fisioterápicas.

Es normal sentir con la implatación de agujas, calor, adormecimiento, punzadas, frío, hormigueos o pesadez... Todos estos son signos de éxito de la técnica

En resumen, la Auriculoterapia utiliza todos los conocimientos de la acupuntura para elaborar su tratamiento, es por lo que posee un amplio campo de aplicaciones y tiene muy pocos efectos secundarios.



CLÍNICA DE FISIOTERAPIA  
Y REHABILITACIÓN



# ONDAS DE CHOQUE

La terapia con ondas de choque consiste en la aplicación de ondas acústica de gran energía a puntos dolorosos o a tejidos fibrosos. Esta energía promueve la regeneración y reparación de huesos, tendones y otros tejidos blandos. Sus efectos derivan de su interacción con el tejido produciendo reparación de tejidos, crecimiento celular, fragmentación de los depósitos cálcicos, disminución del dolor y restauración de la movilidad.

Es una terapia muy eficaz para la aceleración de la recuperación y curación de diversas disfunciones que causen dolor agudo o crónico:

- Epicondilitis y epicondilalgias.
- Hombro doloroso.
- Tendinitis y tendinopatías crónicas.
- Tendinopatías calcificantes.
- Entesitis aquilea.
- Fascitis plantar y espolón calcáneo.
- Pseudoartrosis y retardos de la consolidación de fracturas.
- Quiste óseo solitario.
- Fibrosis muscular postraumática.
- Osteocondritis y necrosis avascular.
- Calcificaciones.
- Tendinopatías crónicas.
- Bursitis.
- Dolor insercional.
- Dolor de cadera.
- Hombro doloroso (manguito de los rotadores del hombro).
- Síndrome de estrés medial de la tibia.
- Rodilla de saltador.
- Espolón calcáneo.
- Puntos gatillo.
- Heridas.



CLÍNICA DE FISIOTERAPIA  
Y REHABILITACIÓN



# ACCIDENTES DE TRAFICO

Estimado/a paciente:

Queremos comunicarle que desde este año y gracias al esfuerzo de nuestro equipo profesional, hemos conseguido el nombramiento como **UNIDAD DE TRÁFICO NACIONAL**.

Lo cual nos acredita para la **asistencia sanitaria** de los accidentes de tráfico.

**Gema León Bravo**





CLÍNICA DE FISIOTERAPIA  
Y REHABILITACIÓN



# MAGNETOTERAPIA

La magnetoterapia consiste en la aplicación de campos magnéticos artificiales sobre una zona del cuerpo con una disfunción o trauma con fines terapéuticos. Es una técnica totalmente inocua que produce un aumento de la microcirculación sanguínea, un incremento del consumo de oxígeno, una reducción del dolor, relajación de espasmos, disminución de la inflamación, etc. Esto se debe principalmente a que su objetivo es restaurar la normalidad funcional de células, tejidos y órganos.

Los campos electromagnéticos no sólo atraviesan los tejidos superficiales, sino que son capaces de atravesar todo el organismo (tanto tejidos blandos como los huesos), de ahí sus numerosas indicaciones:

- Fracturas, acelerando el proceso de curación desde los primeros días.
- Afecciones de la columna vertebral.
- Osteoporosis
- Miositis y tendomiositis.
- Artropatías degenerativas.
- Contusiones, distorsiones y luxaciones.
- Contracturas musculares.
- Tendinitis.
- Úlceras (varicosas, de presión, arteriopáticas...)
- Quemaduras
- Acné y psoriasis.
- Alteraciones de la circulación periférica (tipo acrocianosis y enfermedad de Raynaud).
- Aceleración del proceso de curación de heridas.
- Sinusitis.
- Neuralgia braquial, intercostal o del trigémino.
- Isquialgias.
- Lumbalgias.
- Migrañas.
- Bronquitis y asma bronquial.
- Úlcera gástrica crónica no sangrante.
- Colitis ulcerosa.
- Nefrosis y nefroesclerosis.
- Insuficiencia hepática y cardíaca.
- Trastornos de la circulación cerebral.



CLÍNICA DE FISIOTERAPIA  
Y REHABILITACIÓN



## ELECTRÓLISIS PERCUTÁNEA INTRATISULAR

Es una técnica de Fisioterapia mínimamente invasiva que consiste en la aplicación de una corriente galvánica a través de una aguja de acupuntura que produce un proceso inflamatorio de carácter local permitiendo la reparación del tejido blando afectado (tendón, ligamento, músculo, etc.).

### BENEFICIOS DE LA EPI

- Es un tratamiento local en el lugar de la lesión, que se aplica de forma directa sobre el tejido alterado y/o degenerado.
- Logra reparar el tejido afectado, estimulando la producción de colágeno de forma inmediata.
- La efectividad es alta (en torno al 80%) con respecto a otros ttº fisioterapéuticos convencionales (ultrasonido, láser, técnica Cyriax, fibrolisis diacutánea, ondas de choque, etc.) o médicos (fármacos, infiltraciones ó cirugía).
- La frecuencia de recaídas es baja.

### INDICACIONES

La EPI® está indicada para el tratamiento de muchas lesiones del tejido blando, entendiéndose por ellas las que afectan a tendón-músculo-ligamento-piel como son:

- Tendinopatías crónicas o agudas.
- Tendinitis (supraespinoso, manguito rotador, rotuliana, aquiles, epicondilitis y epitrocleitis)
- Fascitis plantar
- Roturas musculares
- Esguinces ligamentosos de rodilla
- Esguince crónico/ agudo de tobillo
- Pubalgia
- Periostitis tibial
- Síndrome del túnel del carpo
- Bursitis
- Cicatrices fibrosadas o queloides
- Contracturas musculares cronificadas



CLÍNICA DE FISIOTERAPIA  
Y REHABILITACIÓN



# PUNCIÓN SECA

La punción seca es una técnica terapéutica que consiste en la introducción de una aguja estéril de acupuntura en unas zonas del músculo llamadas puntos gatillo. Los puntos gatillos son puntos tensos del tejido muscular que están más acortados, son hipersensibles al tacto y pueden dar dolor irradiado.

Mediante la punción seca se produce una disminución del dolor, una relajación muscular refleja con mejora de la capacidad muscular y aumento de la movilidad articular.

Esta técnica es muy eficaz frente a la mayoría de las patologías musculoesqueléticas, que suelen cursar con puntos gatillos; generando dolor, falta de fuerzas y otras molestias. Especialmente indicada en:

- Lesiones musculares: contracturas, elongación muscular, etc.
- Cervicalgias.
- Dorsalgias.
- Lumbalgias.
- Epicondialgias (codo de tenista...).
- Tendinopatías.
- Artrosis.
- Lesiones de hombro: impigment, etc.
- Dolores de cabeza y cráneo.



CLÍNICA DE FISIOTERAPIA  
Y REHABILITACIÓN



# NEURODINÁMICA

La Neurodinámica es un conjunto de técnicas de valoración y tratamiento de las alteraciones dolorosas, disestesias y trastornos motores del sistema nervioso periférico y de las meninges. La Neurodinámica utiliza para ello la estimulación mecánica del tejido neuronal, mediante movilización pasiva, deslizamiento y/o estiramiento de los nervios, y de las estructuras que lo rodean. Estos atrapamientos o disfunciones nerviosas producen dolor, debilidad muscular, reflejos disminuidos, alteraciones de la sensibilidad y disminución de la irrigación circulatoria.

Así, mediante este conjunto de técnicas se alivian los síntomas no sólo propios de una compresión nerviosa, sino de cualquier alteración del tejido nervioso.

Las indicaciones de la Neurodinámica son amplias, debido a que afecta tanto a los componentes del sistema nervioso como a los tejidos que los rodean, tales como fascias, músculos, huesos, ligamentos, cápsulas, tendones, vísceras... Por tanto, es altamente eficaz en las siguientes patologías:

- Parestesias.
- Adherencias.
- Dolor lumbar y ciático.
- Neuralgias.
- Fibrosis.
- Síndrome de desfiladeros.
- Síndromes compresivos.
- Síndrome del túnel supinador del codo.
- Síndrome de túnel del carpo.
- Radiculopatías.
- Síndrome del piramidal.
- Síndrome del túnel del tarso.



CLÍNICA DE FISIOTERAPIA  
Y REHABILITACIÓN



## REEDUCACIÓN INSTRUMENTAL MIOFASCIAL

### REEDUCACIÓN INSTRUMENTAL MIOFASCIAL (GANCHOS)

Consiste en el tratamiento de las algias mecánicas mediante la destrucción de adherencias y corpúsculos irritativos fibrosos que reducen la elasticidad del tejido conjuntivo mediante unos ganchos aplicados sobre la piel. Es una técnica muy eficaz en el tratamiento en traumatología (macro y microtraumatismos), deportiva, cicatrices operatorias actuando sobre la fibrosis del tejido conjuntivo.

A menudo la mano no llega a las estructuras profundas y tampoco moviliza dichas estructuras como inserciones ligamentosas. Por su acción específica se utiliza con efecto mecánico, vascular y neurológico.

La fibrolisis se dirige a las adherencias del tejido conjuntivo según múltiples posibilidades:

- Entre ligamentos y tendones.
- Entre fascias y superficies de los ligamentos.
- Entre tendones y huesos.
- Entre tendones y fascias.

La fibrolisis se realiza mediante un gancho adaptado a la región y al tipo de estructura a tratar. Su uso no es más doloroso que la aplicación de la mano.

Se usa para tratamiento de:

Epicondilitis, epitrocleritis, tendinitis, contracturas, desgarros musculares, lesiones musculuaponeuróticas, cialtalgia, lumbalgia, tortícolis, túnel carpiano, occipitalgias, tenosinovitis, algodistrofias, quistes sinoviales, periostitis, paresias, neuralgias, pubalgias, cicatrices fibrosas cutaneas y musculares.



CLÍNICA DE FISIOTERAPIA  
Y REHABILITACIÓN



# TERAPIA MANUAL ORTOPÉDICA

La terapia manual ortopédica (TMO) engloba diversos métodos de fisioterapia destinados a la evaluación y tratamiento de las afecciones neuromusculoesqueléticas, especialmente mediante técnicas manuales y ejercicios terapéuticos. El tratamiento tiene como objetivo producir cambios concretos en aquellos tejidos y articulaciones lesionados, con pérdida de movilidad, con dolor, con funcionamiento incorrecto y/o que provocan trastornos en el sistema neuromusculoesquelético. Esta terapia se incluye y apoya en la evidencia clínica y científica disponible, además de en el contexto biopsicosocial de cada paciente.

Uno de estos métodos es el método McKenzie, desarrollado por el fisioterapeuta neozelandés Robin McKenzie a comienzos de la década de los 60. Este método integra la exploración y tratamiento mediante movimientos activos repetidos, posturas mantenidas e intervenciones manuales efectuadas por el fisioterapeuta. El método McKenzie clasifica a los pacientes en subgrupos homogéneos por lo que el tratamiento es específico. Es un método altamente efectivo frente afecciones de la columna vertebral, tanto lumbar como dorsal y cervical, además de para articulaciones periféricas.

Otro de los métodos utilizados en la terapia manual ortopédica es el concepto Mulligan, elaborado por Brian Mulligan en la década de 1970. Este concepto está sobre todo centrado en técnicas de movilización manual en direcciones concretas a las que les incorpora un movimiento activo por parte del paciente. El objetivo es conseguir devolver un movimiento fisiológico normal.

Además, se completa el tratamiento con el aprendizaje por parte del paciente de un programa de ejercicios de automovilización y el uso de vendaje funcional con el fin de mantenimiento. Este método es muy eficaz como completo a otros procedimientos de fisioterapia manual en cualquier afección neuromusculoesquelética que curse con dolor, limitación de la movilidad, alteraciones de la postura...



CLÍNICA DE FISIOTERAPIA  
Y REHABILITACIÓN



# HOMEOPATÍA

La utilidad de la homeopatía como tratamiento complementario, libre de toxicidad y de efectos secundarios, aplicables a cualquier edad y estado (ancianos, niños y embarazadas), sin riesgo de sobredosis, ni de dopping, convirtiéndose en la terapia complementaria ideal para la práctica fisioterápica.

Así se define como el método terapéutico que trata del estudio, individualización y tratamiento de las predisposiciones patológicas y enfermedades en su globalidad basándose en la utilización de dosis infinitesimales dinamizadas de sustancias que se hayan en la naturaleza (plantas, minerales...)

Se puede aplicar en:

- Fisioterapia deportiva siendo su recuperación más rápida y eficaz sirviendo como tratamiento y prevención de lesiones. No dopaje (agujetas, calambres, contusiones, desgarros roturas musculares, lesiones osteoarticulares, traumatismos, lesiones tendinosas, ligamentosas y óseas, lesiones oculares y cutáneas, rozaduras y heridas, nerviosismo, trastornos vasculares...)
- Traumatología, reumatología, y ortopedia, aumentando el calcio en los huesos y fracturas, y aliviando el dolor y la inflamación de multitud de patologías de estos campos ya sean agudas crónicas o degenerativas
- Neurología (parálisis, neuralgias, alteraciones del tono, espasmos, dolor...)
- Obstetricia (preparación al parto, disminución del dolor del alumbramiento y rápida relajación muscular..)
- Disminuye y alivia dolor, disminuye la impotencia funcional, acorta el proceso fisiológico de recuperación de algunas patologías, ayuda a utilizar menos medicamentos químicos y es posible complementarlo con otras terapias



CLÍNICA DE FISIOTERAPIA  
Y REHABILITACIÓN



# SERVICIO A DOMICILIO

En el caso de no poder desplazarse hasta nuestra clínica podemos realizar su tratamiento a domicilio.

Nuestros fisioterapeutas especializados se desplazarán hasta su residencia y le realizarán todo el tratamiento necesario contando con las herramientas necesarias, sin que hubiese diferencia al realizado en la clínica.

**Infórmese sobre las tarifas especiales en bonos de 10 sesiones.**



CLÍNICA DE FISIOTERAPIA  
Y REHABILITACIÓN



# REFLEXOTERAPIA

La Reflexoterapia Podal es una Terapia Manual muy difundida en el mundo, sobretodo en Europa y Estados Unidos. Destaca por sus grandes posibilidades diagnósticas y terapéuticas, con muy pocas contraindicaciones y efectos secundarios. Bossy la define en su libro "Bases Neurofisiológicas de la reflexoterapia como" Método de tratamiento, consistente en la excitación, anestesia o cauterización de una región diferente de la que se encuentra afectada con el fin de generar acciones reflejas favorables. Se puede considerar técnica mitad oriental, mitad occidental. Bressler, escribió que los puntos reflejos de los órganos se hallan mejor delimitados en los pies que en las manos.

Así se puede definir la Somatotopia como la concepción de que el cuerpo está representado en algunas de sus propias partes. La teoría occidental respecto a la Reflexoterapia es: cuando estamos en el seno materno, hay zonas que permanecieron unidas hasta empezar a desplegarse y quedar separadas. Unas de las zonas más extensas que estuvo en contacto con el resto de nuestro cuerpo fueron, porejemplo los pies, manos y las orejas entre otras.

Todos los tipos de reflexoterapias se pueden incluir en los protocolos de tratamiento habitual del Fisioterapeuta, ya que permiten tratar la mayoría de las patologías, como terapia complementaria (periartritis escapulo humeral) o como principal( reflujo gastroesofágico del lactante). También se pueden hacer drenajes linfáticos a través de los pies.

## Indicaciones:

- Enfermedades agudas y crónicas(insomnio, estreñimiento, espasticidad, afasia, hemiplejia..)
- Enfermedades tumorales, cuidados paliativos del cáncer y cuidados paliativos del cáncer
- Comienzo de enfermedades y predisposición a patologías
- Estrés
- Fracturas, Esguinces y luxaciones
- Dolores de todo el Raquis (cervical, dorsal y lumbar)
- Síndrome premenstrual
- Estreñimiento crónico
- Cuidados intensivos
- Litiasis renal
- Trastornos circulatorios
- Cefaleas
- Reflujo gastroesofágico del lactante
- Trastornos postquirúrgicos
- Hipotonía vesical
- Bronquitis, EPOC...



CLÍNICA DE FISIOTERAPIA  
Y REHABILITACIÓN



# PILATES TERAPEUTICO

## METODO PILATES

El Pilates es un método de entrenamiento físico y mental, que se basa en la realización de ejercicios específicos para cada postura y movimiento.

El Pilates lleva implícito todo un proceso de reeducación postural.

### ¿Qué es el Pilates Terapéutico? ¿Por qué es diferente?

Pilates Terapéutico se realiza de manera individual para que sea realmente efectivo. Lo primero que realizamos es una historia clínica detallada, donde evaluamos e identificamos las alteraciones de la persona.

A partir de la evaluación se diseña un programa de entrenamiento basado en ejercicios específicos para esa persona. Así, cada entrenamiento es único, diferente y se adapta a las necesidades de cada uno.

Durante la sesión, el Fisioterapeuta está supervisando cada ejercicio en cada momento, con el objetivo de asegurar que se realiza la correctamente. Los ejercicios se realizan de manera lenta, suave, coordinada y controladamente. Con esto trabajamos la calidad del movimiento para evitar la recurrencia del dolor.

### ¿Qué beneficios tiene el Pilates Terapéutico?

- Mejora la estabilidad, la movilidad, la agilidad y el control del cuerpo
- Aumenta la fuerza y resistencia muscular
- Mejora la postura y disminuye los dolores de espalda
- Mejora la respiración y disminuye el estrés
- Mejora el bienestar general

### ¿Quién puede realizar Pilates Terapéutico?

Lo puede realizar todo el mundo ya que adaptamos el entrenamiento a las necesidades de cada persona.

Es efectivo en todos los casos y de manera particular cada persona se beneficia de una manera diferente; el deportista que quiere mejorar la técnica deportiva para aumentar su eficacia, la persona sedentaria que quiere mejorar la postura erguida y evitar dolores de espalda, las embarazadas para mejorar la estabilidad de la cintura pélvica y entrenar el suelo pélvico para evitar dolores lumbares, los que hacen rehabilitación entrenan la mejora de la calidad de ese gesto que era doloroso, los músicos que corrigen la postura y entrenan los músculos que tienen débiles, los bailarines, y cualquier persona que quieren mejorar su condición física y mental.



CLÍNICA DE FISIOTERAPIA  
Y REHABILITACIÓN



# GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA

¿Qué es la Gimnasia Abdominal Hipopresiva?

Es una técnica indicada si:

- Tienes debilidad de la musculatura abdominal.
- Practicas deportes de salto, de alto impacto, tenis,...
- Has tenido cirugía abdominal.
- Has tenido un parto o piensas quedarte embarazada.
- Osteopatía dinámica de pubis y demás patologías que circunden la zona lumbopélvica.

**Beneficios:**

- Potencia los músculos del periné donde se asienta la columna vertebral.
- Fortalece los abdominales oblicuos y transversos que son los músculos que marcan la cintura.
- Descomprime los ganglios linfáticos de la pelvis evitando que las piernas se hinchen y se note pesadez.
- Previene el descenso de los órganos de la pelvis.
- Fortalece las cadenas musculares que participan en la postura.

**Método:**

Son una serie de ejercicios activos que se realizan en hipopresión (anulando la presión que ejercen los abdominales y el diafragma sobre el suelo pélvico).

Se realiza trabajo específico individual y en grupo con fisioterapeutas.



CLÍNICA DE FISIOTERAPIA  
Y REHABILITACIÓN



# SUELO PÉLVICO

El suelo pélvico o periné es un conjunto de músculos que sustentan la porción abdominal inferior y sirven de apoyo a la vejiga, el útero y una porción del intestino. Es fundamental que esta musculatura mantenga una buena función, ya que la debilidad del suelo pélvico es causa de:

- Incontinencia urinaria de esfuerzo, de urgencia, mixta, por rebosamiento.
- Cisto y rectocele, prolapsos genitales.
- Disfunciones sexuales (dispareunia, disminución de la sensibilidad e intensidad del orgasmo, vulvodinia, vaginismo).
- El Embarazo, tanto el peso del útero como el efecto relajador de las hormonas pueden debilitar el suelo pélvico.
- El Parto provoca lesiones músculo-aponeuróticas y neurológicas perineales durante el periodo expulsivo. Además, los esfuerzos realizados actúan directamente sobre la musculatura del suelo pélvico.
- Falta de estrógenos en posmenopáusicas: provocan pérdida de tono y flacidez de los músculos perineales.
- Profesiones de riesgo (deportistas, cantantes, músicos de instrumentos de viento,...).
- Desconocimiento o falta de conciencia de la zona perineal y de su participación en la fisiología sexual, urológica y digestiva.
- Intervenciones quirúrgicas sobre el periné.
- Tos crónica, por ejemplo la del tabaquismo.
- Prostatectomía.
- Obesidad.
- Estreñimiento.
- Patología del nervio pudendo.





CLÍNICA DE FISIOTERAPIA  
Y REHABILITACIÓN



# DRENAJE LINFÁTICO

Es una modalidad diferente de masaje consistente en manipulaciones suaves sobre la piel que tiene como finalidad evacuar los líquidos excedentes y los desechos metabólicos por las vías linfáticas.

Así lo que conseguimos con su ejecución es despejar la linfa acumulada en territorios linfáticos sanos, para su evacuación normal hacia el torrente venoso, evitando la acumulación de sustancias de desecho.

Este método de masaje está indicado en trastornos de la circulación de retorno como.

- Edemas, hematomas
- Piernas varicosas
- Celulitis
- Piernas cansadas
- Linfoedemas
- Mastectomías
- Postquirúrgicos y postinfiltraciones



CLÍNICA DE FISIOTERAPIA  
Y REHABILITACIÓN



# Escuela de Espalda Infantil

Las dolencias de la columna vertebral son las más frecuentes, siendo alrededor de un 80% de la población, los que sufren dolor en alguna zona de la espalda con o sin una patología subyacente.

Tras muchos estudios e investigaciones, se ha llegado a la conclusión que tener conocimiento sobre cómo manejar este dolor, las mejores posturas a tomar en la vida diaria y el conocimiento de nuestra anatomía y movimiento; hacen reducir este dolor de manera drástica.

La Escuela de Espalda es un programa de educación postural destinado a aquellas personas con dolencias de espalda de cualquier tipo. En él, se transmitirán normas de higiene postural y conocimientos sobre el funcionamiento de la espalda.

Y cuando nos referimos a la espalda de los niños, además hay que considerar que es una estructura en proceso de formación en la que, desde el nacimiento hasta que termina su crecimiento, factores como: La falta de gateo, el calzado inadecuado, las mochilas, el tiempo excesivo en el sofá y frente al televisor, el exceso de responsabilidad: deberes y obligaciones cada vez más jóvenes y la falta de movilidad y actividad; van dejando huella y dando forma a la estructura de su espalda adulta

No solo se enseñarán ejercicios básicos de ergonomía postural, sino que cada uno nos contará las posiciones que toma diariamente y le corregiremos sus malas posiciones. Resolveremos todas aquellas dudas que puedan presentarse a lo largo del taller.

Aquellos niños que quieran participar en la escuela de espalda, serán evaluados previamente para conocer sus malas posturas y así hacer un mejor diagnóstico de por qué existe dolor y cuál será la mejor manera de disminuirlo.

Haciéndolo de manera personalizada, nos aseguramos que estén siendo efectivos los consejos que os daremos. Solo así, podremos reducir todas las cargas inútiles que ejercemos diariamente sobre el raquis y adoptaremos posturas de trabajo y reposo más correctas.

También debemos, una vez terminado este taller, incluir todo aquello que hemos aprendido en nuestra vida diaria, para que sea totalmente efectivo.

**Dar ejemplo a nuestros hijos y compartir con ellos un espacio en el que haciendo ejercicio disfrutemos cuidando de nuestra espalda y de nuestra salud, ¿no os parece un buen legado?**



# PILATES infantil

Entre los 8 ó 10 años, la columna vertebral de los niños ya se ha modificado para ir adaptándose a la posición de bipedestación. Con lo cual antes de dicha modificación se puede trabajar sobre la columna. A partir de esta edad, es el momento para ir enseñándoles a conocer su cuerpo, como han de moverse, respirar,..., todo con el objetivo de crecer manteniendo una postura correcta.

En pilates para niños, las clases, se utilizan ejercicios de pilates, a modo de juegos, de modo que consiguen los beneficios de la técnica de una manera entretenida adaptada para ellos.

En las clases de pilates con niños, las clases van enfocadas a padres que junto con sus hijos quieran compartir un rato juntos o por separado para descanso.

El método Pilates es una forma equilibrada y natural de expresarse con el cuerpo, invita a mantener posturas correctas, fortalece y alarga los músculos, estimula cuerpo y mente, trabaja la coordinación. Es una actividad útil tanto para prevención como para corrección.

Como todo lo que aprendemos, cuanto antes se instauren los conocimientos y la práctica, más se mantendrán, trabajar y mimar a nuestro cuerpo adecuadamente ayuda a evitar muchas enfermedades. Ofrecer clases de Pilates para niños ahora que empieza el curso puede ser un buen momento también para iniciarlo en esta práctica que sólo le aportará beneficios.

Hoy en día los niños se ven sujetos a cargar libros y mochilas pesadas, pasan muchas horas sentados frente al ordenador o en la silla de estudio con una mala postura. Estas situaciones pueden hacer que la columna vertebral se vea afectada, adquiriendo hábitos posturales incorrectos.

La visualización del ejercicio ayudará a fomentar la imaginación del niño y de esta manera comprenderá con mayor facilidad su ejecución. Si realizamos Pilates a través del juego se podrá crear un vínculo e interés, involucrándolo en una rutina de ejercicios que beneficiará su higiene postural. El secreto para tener éxito está en instaurar una buena conciencia sobre la respiración. Esto ayudará a los niños a saber relajarse y controlar sus emociones, ayudando a cuidar el buen descanso.

Esta disciplina les servirá para encontrar un equilibrio y bienestar para su cuerpo y mente. Si deseas que tus hijos practiquen este método te recomiendo que busques un instructor cualificado para la enseñanza del mismo. El objetivo será incrementar su fuerza muscular, resistencia, flexibilidad, coordinación y equilibrio para que sus actividades del día a día se vean beneficiadas.

¡Escucha tu cuerpo, haz Pilates!

Fisioterapia

Gema León

CLÍNICA DE FISIOTERAPIA  
Y REHABILITACIÓN

# PILATES ACUÁTICO

## METODO PILATES EN EL MEDIO ACUÁTICO

El Pilates terapéutico en medio acuático, entendido desde una perspectiva global, es un programa de salud que utiliza las posturas básicas de Pilates y las actividades acuáticas con la única finalidad de corregir, tratar y prevenir desviaciones de la columna vertebral y posibles compensaciones musculares que se puedan producir por lesiones y enfermedades que pueden aparecer en la etapa adulta, aprovechando las propiedades físicas que el medio acuático presenta.

### ¿Qué beneficios tiene el Pilates Terapéutico?

- Ayuda a recobrar la flexibilidad y la fuerza
- Mejora la postura
- Mejora los hábitos laborales
- Mejora las actividades cotidianas
- Proporciona estabilidad a la musculatura



### ¿Quién puede realizar Pilates Terapéutico Acuático?

Lo puede realizar todo el mundo ya que adaptamos el entrenamiento a las necesidades de cada persona.

Es efectivo en todos los casos y de manera particular cada persona se beneficia de una manera diferente; el deportista que quiere mejorar la técnica deportiva para aumentar su eficacia, la persona sedentaria que quiere mejorar la postura erguida y evitar dolores de espalda, las embarazadas para mejorar la estabilidad de la cintura pélvica y entrenar el suelo pélvico para evitar dolores lumbares, los que hacen rehabilitación entrenan la mejora de la calidad de ese gesto que era doloroso, los músicos que corrigen la postura y entrenan los músculos que tienen débiles, los bailarines, y cualquier persona que quieren mejorar su condición física y mental.



CLÍNICA DE FISIOTERAPIA  
Y REHABILITACIÓN



# SHIATSU

El Shiatsu es una modalidad de trabajo corporal natural que utiliza el tacto para incidir en la energía interna del cuerpo y favorecer así la salud.

El Shiatsu está basado en la presión con los dedos pero también se utilizan las manos, codos, pies, etc. Para ello se usan los meridianos o canales de flujo energético utilizados también en la acupuntura tradicional china.

Tiene los siguientes efectos sobre el organismo:

- Favorece la circulación
- Favorece el flujo linfático
- Trabaja sobre el sistema nervioso liberando la tensión acumulada en los músculos y las toxinas de los tejidos corporales
- Estimula el sistema hormonal
- Moviliza en general las aptitudes autocurativas del organismo

Así pues el Shiatsu es útil para casi todas las dolencias e incluso trastornos de tipo emocional. Alivia tensión e induce a la relajación, contribuyendo a crear una sensación general de bienestar en el cuerpo, mente y espíritu.

El Shiatsu utiliza la presión para afectar a la energía interna del cuerpo o ki. Los distintos métodos incluyen presión con dedos (digitopresión), estiramientos, masaje, frotamiento, vibración, golpeteo y oscilación.

Cuando lleve un tiempo recibiendo Shiatsu, se dará cuenta de que su estado de salud es la consecuencia de su modo de vida. El ejercicio que realizamos, los alimentos que ingerimos, nuestro estilo de vida y las influencias a las que nos exponemos, todo ello tiene mucha relación con el bienestar de nuestro cuerpo, mente y espíritu.



CLÍNICA DE FISIOTERAPIA  
Y REHABILITACIÓN



# KINESIOTAPING

## KINESIOTAPING O VENDAJE NEUROMUSCULAR

Son unas cintas de Tape (esparadrapo) elástico que han sido diseñadas imitando las propiedades de la piel y cuya finalidad es el tratamiento de lesiones musculares, articulares, neurológicas y ligamentosas así como la reducción de la inflamación y del linfedema.

Posee cuatro funciones principales:

### 1 Soporte del músculo:

- Mejora la contracción muscular en el músculo debilitado
- Reduce la fatiga muscular
- Reduce la hiperextensión e hipercontracción del músculo
- Reduce el pinzamiento y el posible daño al músculo
- Aumenta el parámetro del movimiento
- Alivia el dolor

### 2 Remueve la congestión al fluir de los líquidos corporales: \* Mejora la circulación sanguínea y linfática

- Reduce el calor excesivo y las sustancias químicas en el tejido
- Reduce la inflamación
- Reduce la sensación de dolor en el músculo y la piel

### 3 Activa los sistemas anélgicos

### 4 Corrige los problemas articulares: \*ajusta desvíos ocasionados por espasmos y músculos contraídos

- Normaliza el tono muscular y la anormalidad de los tejidos de las articulaciones
- Mejora el parámetro del movimiento
- Alivia el dolor



## READAPTACIÓN FÍSICA

Con el estrés postural, emocional, mecánico, etc , al que sometemos a nuestro cuerpo diariamente, es fácil y cuestión de tiempo que nos aparezcan diferentes tipos de molestias y dolores en nuestro aparato locomotor (músculos, tendones, articulaciones, huesos...), para ello es fundamental y necesario desarrollar un tono muscular idóneo que nos sirva de protección para evitar que aparezca las lesiones. La falta de tiempo y falta de ganas ante el desconocimiento de como realizar un entrenamiento efectivo, nos hacen apartar el ejercicio de nuestros hábitos de vida saludable.

### ACTIVIDAD FISICO-DEPORTIVA PARA PADRES

Para intentar integrar esa actividad física en nuestra vida, planteamos una clase de actividad físico-deportiva dirigida y personalizada, donde un profesional cualificado (fisioterapeuta y entrenador personal), elaborara una rutina de ejercicios que consigan activar los diferentes grupos musculares del cuerpo, haciendo hincapié en aquellos que estén más debilitados e intervengan más en la estabilización postural de cada alumno.

Además de lo expuesto anteriormente, para que la clase sea efectiva y eficiente, el monitor explicara en cada clase que tipo de ejercicios y con que tipo de contracciones y agarres, se le saca más provecho a cada ejercicio.



Para que sea una actividad realmente personalizada, se realizara inicialmente una valoración inicial y gratuita de cada alumno en clínica de Fisioterapia Gema León, aplicando técnicas específicas de exploración fisioterapéutica y osteopática para determinar cuales son las necesidades reales de cada alumno.

