

Punto de Atención al Nazareno

Esta **Semana Santa** recuerda vivir tu pasión con salud, cuidando de tu espalda.

Entrena previamente, **calienta** antes, **estira** después y, por supuesto, si tienes **problemas previos** o molestias: **ve a clínicas adscritas al Punto de Atención al Nazareno.**



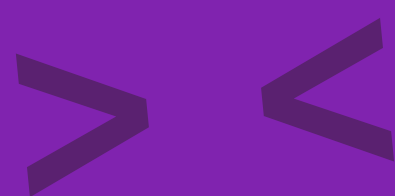
Conoce todas las clínicas adscritas en:

www.cfisiomurcia.com/punto-de-atencion-al-nazareno

¡Qué dolor de espalda!

Normal, es que no has estirado antes...

Pásate por alguna clínica de fisioterapia del Punto de Atención al Nazareno



Nos preocupamos por tu salud

UN AÑO MÁS DESDE EL ILUSTRE
**COLEGIO OFICIAL DE
FISIOTERAPEUTAS** DE LA REGIÓN
DE MURCIA NOS PREOCUPAMOS DE
TI ESTA SEMANA SANTA PARA
EVITAR QUE ACABES **LESIONADO.**

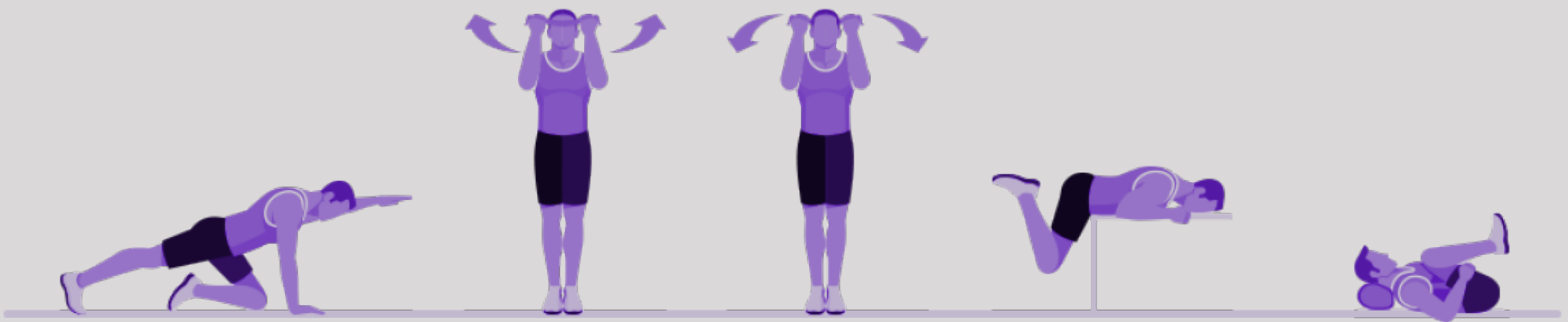
POR ESO TE OFRECEMOS ALGUNOS
CONSEJOS ÚTILES, PONIENDO A TU
DISPOSICIÓN **UN DESCUENTO** EN
TODAS LAS **CLÍNICAS ADSCRITAS**
AL PUNTO DE ATENCIÓN AL
NAZARENO.

PARA QUE **SI TE DUELE,**
IR AL FISIOTERAPEUTA,
NO SEA UN PROBLEMA.

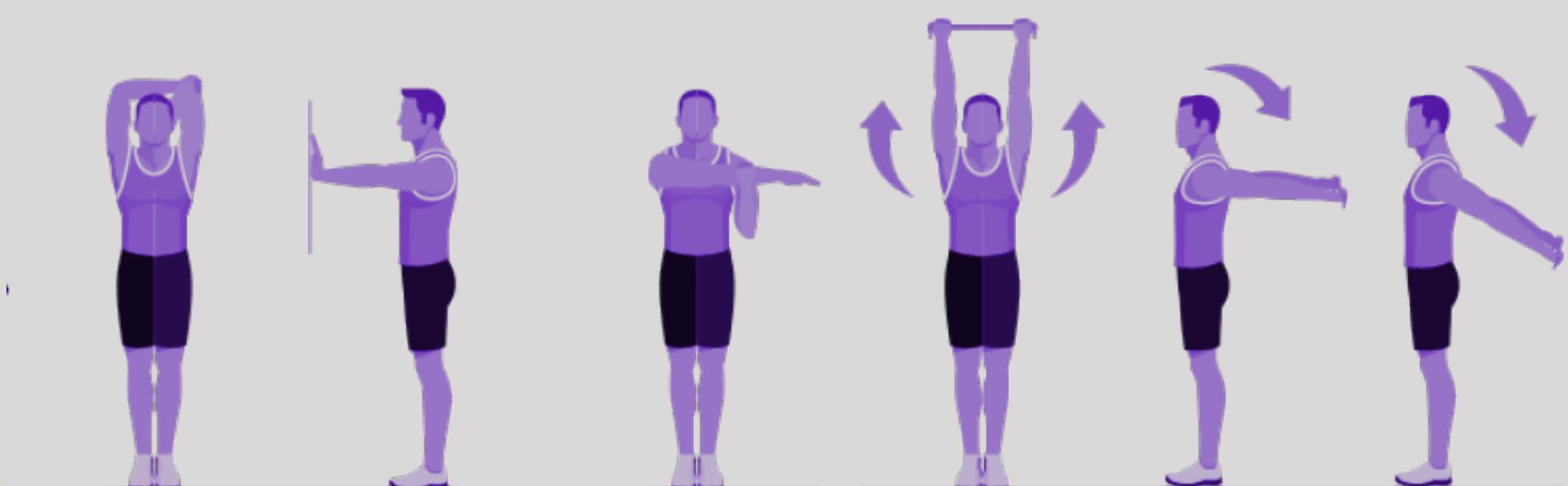


Conoce todas las clínicas adscritas en:
cfisiomurcia.com/punto-de-atencion-al-nazareno

EJERCICIOS PREVIOS A LA SEMANA SANTA
2 series de 10 repeticiones cada ejercicio

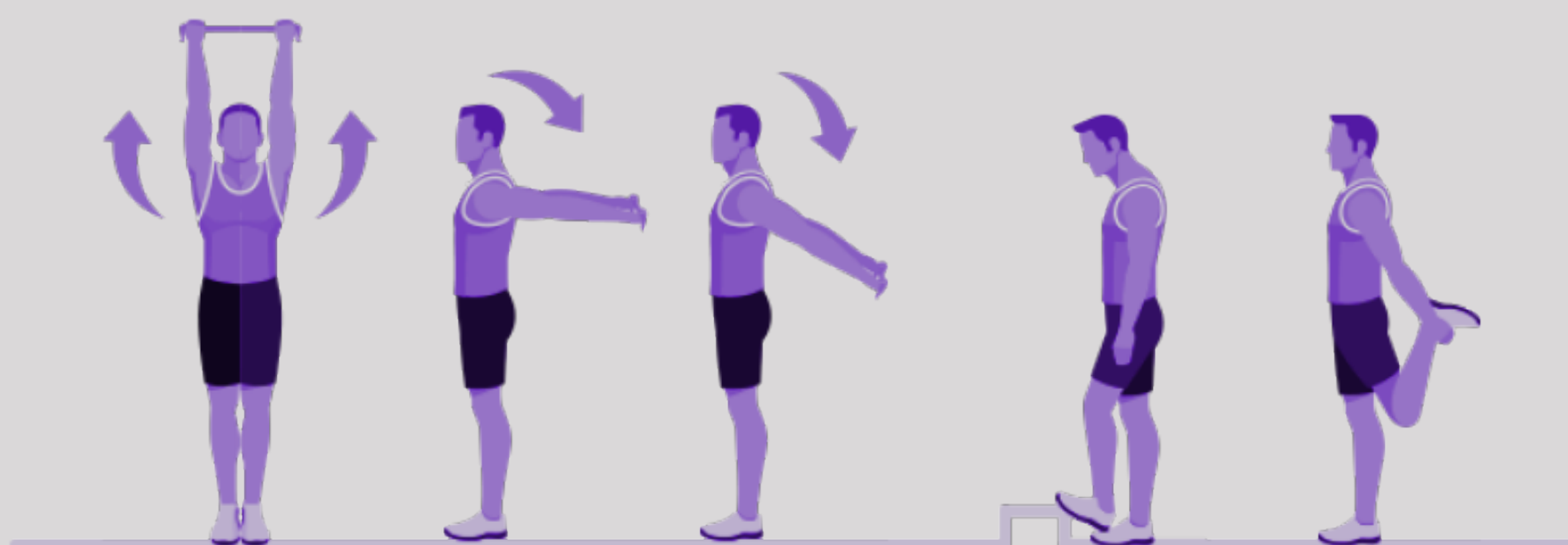


EJERCICIOS CON ANTERIORIDAD A LA SALIDA
3 series de repeticiones durante 10 segundos.
Mantener el estiramiento, sentirlo y repetirlo



EJERCICIOS PREVIOS A LA SALIDA

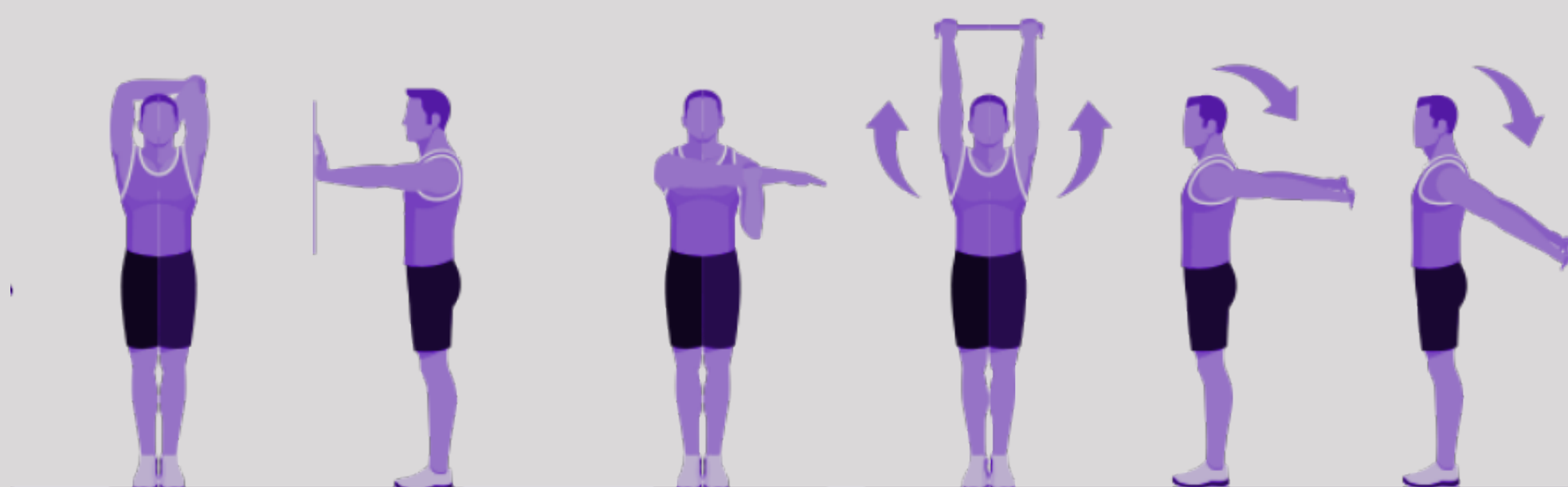
2 series de 10 repeticiones cada ejercicio



EJERCICIOS PREVIOS A LA SALIDA

3 series de repeticiones durante 10 segundos.

Mantener el estiramiento, sentirlo y repetirlo



CONSEJOS PARA EL NAZARENO

Precauciones durante la procesión

- Cabeza y tronco **erguidos**.
- **Espalda recta** y mirada al frente.
- **Contraer** la musculatura **abdominal y lumbar**.
- **Relajar el abdomen al inspirar, y contraerlo al espirar**.

Consideraciones genéricas:

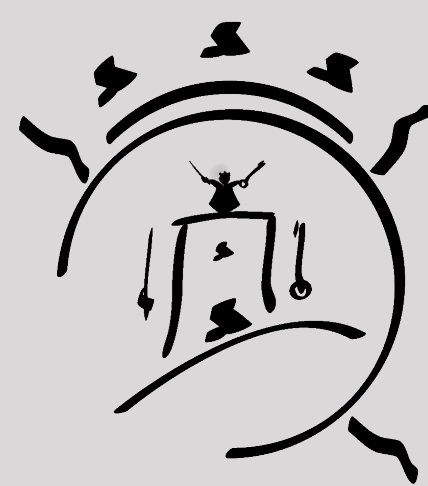
- Es conveniente realizar una **valoración de la forma física**, por parte de un fisioterapeuta.
- **Acudir a un fisioterapeuta**, para prevenir la aparición de lesiones músculo-esqueléticas y seguir sus indicaciones.
- Realizar un **entrenamiento físico específico** para adquirir una preparación adecuada como **nazareno**.
- Trabajar la **fuerza, la resistencia y la coordinación** para que el trabajo físico sea lo más efectivo posible.
- Utilizar **medidas protectoras** para las zonas con mayor riesgo de sufrir una lesión (**fajas, vendajes funcionales, etc.**).
- Antes de sacar el paso, realizar un **calentamiento** adecuado para afrontar con garantías el trabajo a desarrollar.
- **Antes y después de la procesión**, realizar ejercicios de **estiramientos** y movilidad, para liberar las articulaciones.
- **Beber líquidos de forma continuada, en pequeñas cantidades y a temperatura ambiente**.
- Después de finalizar la procesión **quitar la faja y/o vendajes funcionales progresivamente** antes de realizar ejercicios de estiramientos y movilidad articular.
- Si aparecen **molestias**, síntomas de lesión o patologías, **acuda a un profesional sanitario**.



ILUSTRE COLEGIO OFICIAL
DE FISIOTERAPEUTAS
REGIÓN DE MURCIA



Ayuntamiento
Cartagena



ayuntamientolorca



Escanea el QR
para conocer
las cofradías y
clínicas adscritas

@COFIRMoficial



**Calle María Guerrero, 13,
30002 Murcia - España
968 22 30 79**

administracion@cfisiomurcia.com