

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:
cfسيومurcia.com/punto-de-atencion-al-nazareno



ILUSTRE COLEGIO OFICIAL
DE FISIOTERAPEUTAS
REGIÓN DE MURCIA



Escanea el QR para conocer las cofradías y clínicas adscritas

@COFIRMoficial



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

administracion@cfسيومurcia.com

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 un fisioterapeuta** adscrito al **Punto de Atención 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

EJERCICIOS PREVIOS A LA SEMANA SANTA

2 series de 10 repeticiones cada ejercicio



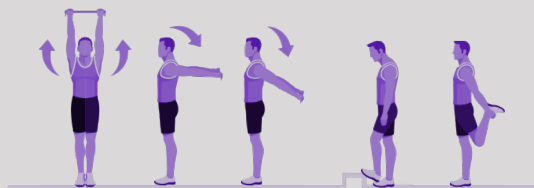
EJERCICIOS CON ANTERIORIDAD A LA SALIDA

3 series de repeticiones durante 10 segundos.
Mantener el estiramiento, sentirlo y repetirlo



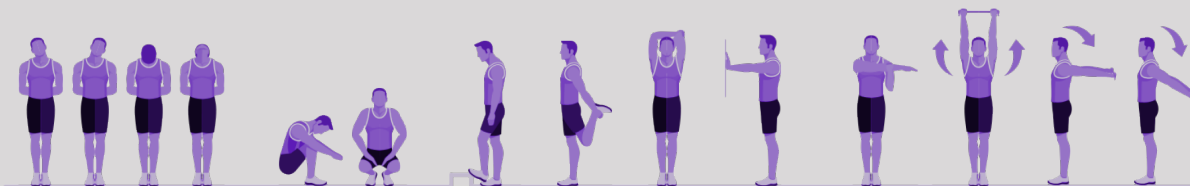
EJERCICIOS PREVIOS A LA SALIDA

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.
- **Contrair** 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**.