



ESGUINCES

Los esguinces son lesiones de los ligamentos que envuelven las articulaciones del cuerpo. Se trata de la lesión más frecuente en el mundo del deporte. Se producen cuando una articulación es forzada a moverse en una posición no natural. Los esguinces más frecuentes son en el tobillo pero pueden ocurrir en cualquier articulación del cuerpo.

EPICONDILITIS

La epicondilitis, conocida también como codo del tenista, es una lesión caracterizada por dolor en la cara externa del codo. Se produce por una sobrecarga muscular en actividades que implican movimientos repetidos del antebrazo y la muñeca.

RODILLA DEL CORREDOR

La rodilla del corredor es una inflamación de la musculatura de la parte lateral de la rodilla. Es una lesión muy frecuente entre los corredores como consecuencia de la sobrecarga de la articulación de la rodilla.

PERIOSTITIS TIBIAL

La periostitis es la inflamación del periostio, la capa más superficial del hueso. La periostitis tibial tiene lugar en la parte anterior interna de la tibia. Suele darse en deportes de carrera que requieren grandes volúmenes de entrenamiento.

TENDINITIS DE AQUILES

Es una patología por sobrecarga que lleva a la inflamación del tendón de Aquiles que une los músculos de la pantorrilla con el hueso del talón. Es una lesión muy frecuente entre los corredores, jugadores de baloncesto, tenistas y deportistas que realizan sus entrenamientos en pista dura o con zapatillas de baja amortiguación.

FASCITIS PLANTAR

La fascitis plantar es la inflamación de la fascia de la planta del pie, cuya misión es amortiguar los impactos durante la carrera y estabilizar el talón. Esta lesión se produce cuando la banda fuerte de tejido que sostiene el arco del pie sufre irritación e inflamación. Es un problema muy común entre los deportistas, especialmente los corredores.

NEUROMA DE MORTON

Es una lesión del nervio que se encuentra entre los dedos de los pies. Generalmente afecta al nervio que pasa entre el tercero y el cuarto dedo del pie. Esta lesión puede producirse por usar calzado estrecho o por realizar actividad física intensa.

Nos adaptamos a ti



Tú eliges dónde

En nuestro Centro, en casa o de forma semi-presencial

Clases personalizadas

Clases en grupo reducidas o individuales

Flexibilidad de horarios

Nos adaptamos a tu tiempo disponible

Equipo de profesionales

Profesionales titulados y altamente cualificados