

BALNEARIO  
**COFRENTES**



---

LE ENSEÑAMOS  
A **CUIDAR** DE  
SU **SALUD**

---

**PROGRAMA ESPALDA Y  
RODILLA AMPLIADO**

[medicinatermal.com](http://medicinatermal.com)

# EN EL BALNEARIO TENEMOS UNA PROPUESTA PARA AYUDARLE

¿QUÉ PUEDO HACER PARA VIVIR MEJOR SI TENGO UN DOLOR DE ESPALDA O RODILLA?

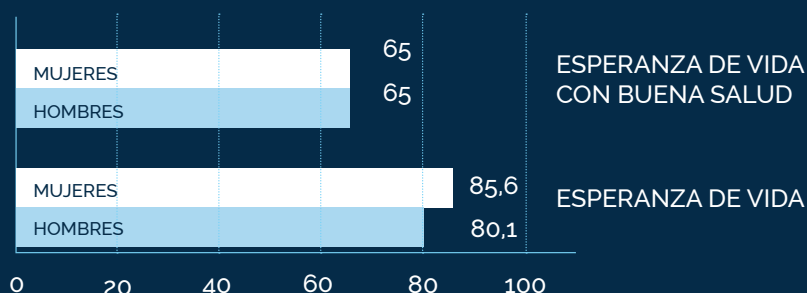
- 1 Entender **qué** me pasa y **por qué**
- 2 **Aliviar** el dolor y rehabilitar las consecuencias
- 3 Aprender a **cuidarnos** para que vaya a menos y no a más.

## SABÍA QUE...

**4 DE CADA 5 PERSONAS EN ESPAÑA SUFREN DOLOR DE ESPALDA O RODILLA DE MANERA CONSTANTE O PUNTUAL.**

Fuentes: Tablas de mortalidad. INE | Indicadores de Desarrollo sostenible. Eurostat

### INFOSALUD



El español medio vive 85 años, pero su esperanza de vida con buena salud es de 65. Esto quiere decir que casi el **25% de su vida** va a vivir con alguna enfermedad.

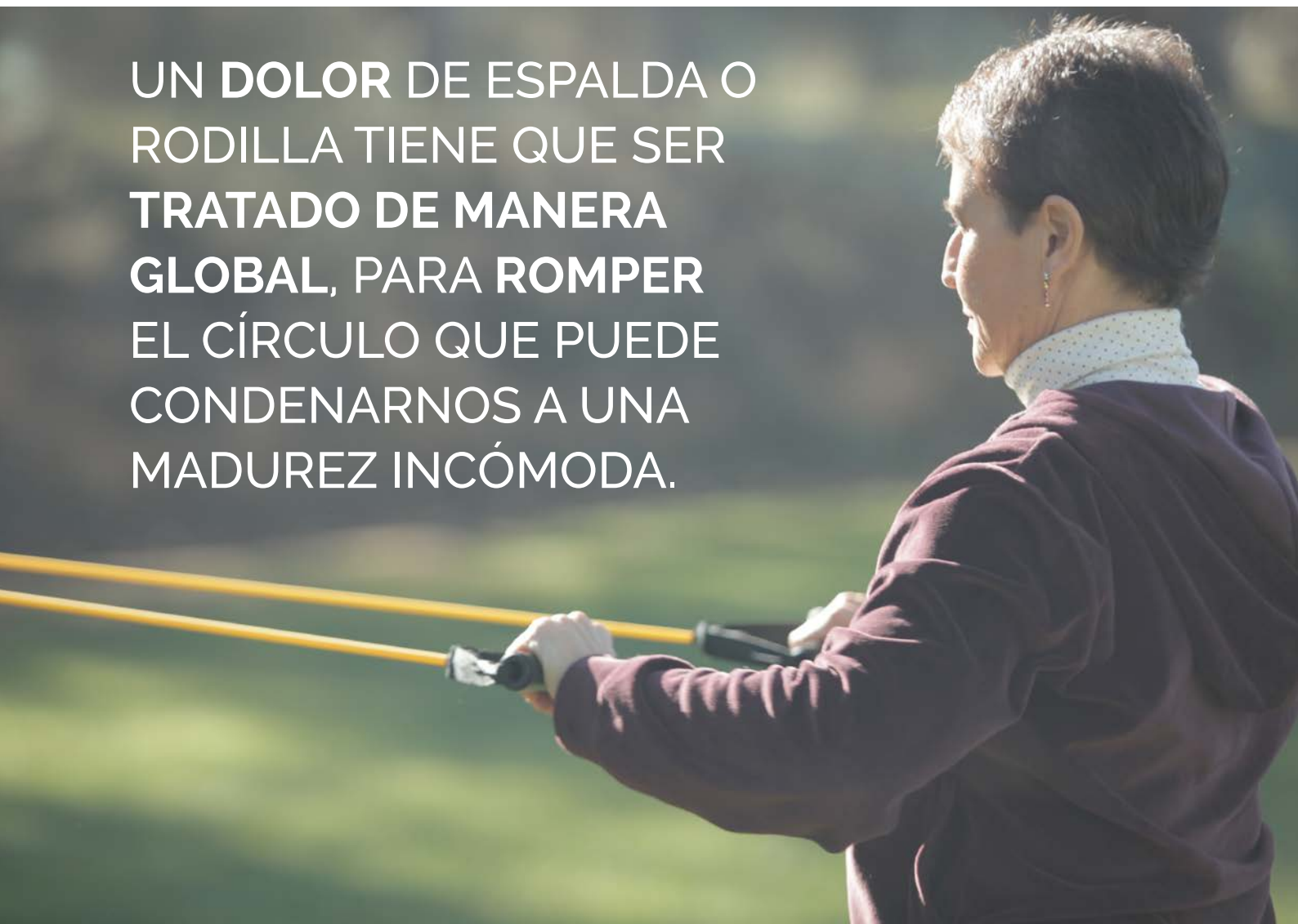
**El dolor de espalda y rodilla es un problema que puede afectarnos de muy diversas maneras y puede ser consecuencia de muchas circunstancias.**

---

**Un estilo de vida saludable** puede reducir significativamente, incluso eliminar, el dolor: tener una vida activa, mantener las zonas que no duelen fuertes para compensar o hacer que nuestra zona afectada soporte poco peso (estando delgado).

**El dolor** causa atrofas musculares y rigideces articulares que nos hacen menos activos, dificultando llevar un estilo de vida saludable, aumentando nuestro riesgo de caídas o de padecer enfermedades cardiovasculares.

**UN DOLOR DE ESPALDA O RODILLA TIENE QUE SER TRATADO DE MANERA GLOBAL, PARA ROMPER EL CÍRCULO QUE PUEDE CONDENARNOS A UNA MADUREZ INCÓMODA.**



1

# ENTENDER CÓMO ESTOY Y POR QUÉ

---

No se resigne a pensar que el dolor es parte del envejecimiento y empiece a cuidarse ya.



LOS PRIMEROS DÍAS EVALUAREMOS SU **ESTILO DE VIDA** Y **CONDICIÓN FÍSICA** PARA ENTENDER MEJOR, EN SU CASO, CÓMO PODRÍA VIVIR CON MENOS DOLOR

.....

SI TIENE UN **DOLOR DE RODILLA**, ADEMÁS LE REALIZAREMOS UNA **ECOGRAFÍA ARTICULAR** PARA PODER VISUALIZAR MEJOR LA **CAUSA** Y ESTADO DE SU **DOLOR**.

2

# ALIVIAR MIS DOLORES Y REHABILITAR LAS CONSECUENCIAS

TRATAMIENTOS APLICADOS DURANTE 10 DÍAS PARA REDUCIR SU DOLOR:

## 4 TÉCNICAS DIARIAS DE HIDROTERAPIA HIPERTERMAL PROGRESIVA

Aumentando progresivamente la temperatura conforme nos concentramos en las áreas de mayor dolor.

## PARAFANGOS DIARIOS

Aplicados tras la hidroterapia, sobre el tejido caliente se consigue mayor penetración en la piel y un mayor efecto analgésico.



3

# REHABILITAR LOS PROBLEMAS SECUNDARIOS

---

El dolor de espalda y rodilla crónico hace que nuestro cuerpo contracture diferentes musculaturas para minimizar la sensación de dolor. Estas contracturas acaban generando dolores complementarios que tenemos que tratar.

## **CLASE 1**

### **¿POR QUÉ ME DUELE LA ESPALDA O RODILLA?:**

.....

Antes de empezar el taller, el fisioterapeuta le enseñará qué le sucede en la espalda o rodilla, cómo ha ocurrido y qué puede pasarle si no empieza a cuidarse.

## **3 SESIONES**

### **DE TALLER DE DOLOR DE ESPALDA Y RODILLA:**

.....

Programa de rehabilitación y ejercicios con el fisioterapeuta, donde en grupos pequeños se profundiza en el motivo de la patología y los síntomas complementarios. Este taller se realiza en coordinación con el de fortalecimiento muscular, para asegurarnos una correcta rehabilitación y fortalecimiento personalizada.



# APRENDER A CONTROLAR MI DOLOR

---

## CONTROLAMOS NUESTRO CUERPO REDUCIENDO LOS DOLORES Y PREVINIENDO QUE APAREZCAN NUEVOS

Cuando ya entendemos, hay que ponerse a la práctica:

### CLASE 2

#### APRENDER A VIVIR CON MI DOLOR CRÓNICO:

Clase con médico donde repasaremos cómo llevar una vida de calidad cuando ya se tiene un dolor reumático crónico. Es clave traer el informe que le emitiremos el primer día, para entender dónde está usted, dónde debería estar y poder resolver sus dudas.

### 4 SESIONES

#### DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR

Diseñadas para personas con su dolor crónico, adaptadas a su condición física actual. Para estar fuerte es clave reducir el dolor, prevenir caídas y mantenernos lo más independientes posibles.

### 2 SESIONES

#### CON LA NUTRICIONISTA

Para aprender a comprar y cocinar más saludable, ayudándonos a entender que alimentos mantienen nuestros huesos más fuertes, como comprarlos y cómo cocinarlos.

¿QUÉ ME VA A OFRECER LA CIENCIA EN LOS PRÓXIMOS AÑOS?

### CLASE: MEDICINA REGENERATIVA DEL FUTURO

La ciencia está avanzando muy rápido. En esta clase le explicaremos los tratamientos que se están desarrollando y que podrán conseguir eliminar su dolor en los siguientes años.



BALNEARIO  
**COFRENTES**

---

## PROGRAMA ESPALDA Y RODILLAS AMPLIADO

---

EL PROGRAMA DEL BALNEARIO LE **INCLUYE LO SIGUIENTE:**

Semáforo de la Salud/FASE 1: Evaluación del **estilo de vida**

Evaluación Completa de la **Condición física**

**Diagnóstico ecográfico** articular (para dolores de rodilla)

Entre 3 y 4 **técnicas hidrotermales** diarias

**10 Parafangos diarios**

3 sesiones de **taller de espalda / rodilla**

Clase: **¿Por qué me duele la espalda o rodilla?**

Clase: Aprender a **vivir con mi dolor crónico**

Clase: **Medicina Regenerativa del Futuro**

4 sesiones de **fortalecimiento muscular**

2 sesiones de **nutrición** para personas con dolor crónico

Duración media: 2h y 30 mins diarios durante 10 días. Este es el programa estrella del balneario por lo que en 2017 tendrá el mejor horario de tratamientos, así como un check-in individualizado en recepción y preferencia en la asignación de habitaciones.

---

Coste:

---

**149€**

Combinado Espalda y Rodilla: **169€**

---

El programa que le hemos descrito está diseñado para realizarse durante estancias de mínimo 11 noches, con programas de alojamiento o de termalismo saludable IMSERSO.

**APÚNTESE YA LLAMÁNDONOS AL 96 189 40 25**