Fisioterapia Najarro

Nutrición • Ejercicio • Psicología

GUÍA PRÁCTICA

DOLOR HOMBRO

CONQUISTA TU SALUD

MÉTODO NAJARRO

ENTIENDE QUÉ OCURRE • **ACTÚA** CON CRITERIO • **CONQUISTA** TU SALUD

Fisioterapia Najarro

Nutrición • Ejercicio • Psicología

ENTENDER
PARA DECIDIR

Notar dónde te duele es un comienzo. Entender qué está limitando tu capacidad es el objetivo..

DOLOR **RIGIDEZ** **DEBILIDAD**

> **Reconocerte aquí no significa saber qué te ocurre.**

ANATOMÍA

LA ANATOMÍA EXPLICA CÓMO NOS MOVEMOS.

PATOLOGÍA

MISMA ZONA PROBLEMAS DISTINTOS

PRIMERO ENTENDEMOS. DESPUÉS ACTUAMOS.

Lo importante es entender qué te limita, qué puedes hacer y cómo responde tu codo a la actividad.

RESERVAR VALORACIÓN →

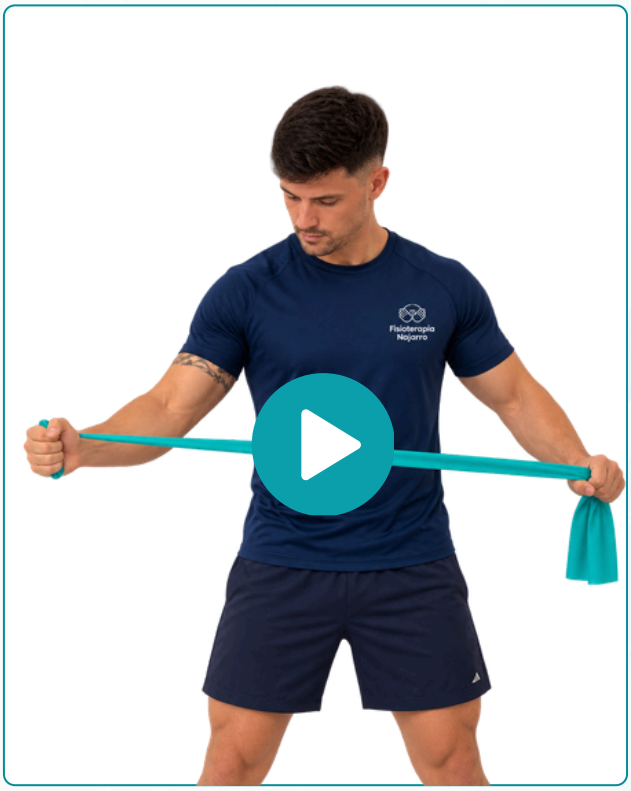
Fisioterapia Najarro

Nutrición • Ejercicio • Psicología

ACTÚA CON CRITERIO

Empieza por lo que necesitas recuperar y adapta la dificultad según tu respuesta.

MOVIMIENTO · CONTROL · TOLERANCIA



NIVEL INICIAL

ELIGE
Prioriza los ejercicios relacionados con lo que ahora te cuesta hacer.

OBSERVA
Comprueba cómo responde tu cuerpo durante y después del ejercicio.

ADAPTA
Aumenta recorrido, repeticiones o dificultad según tu respuesta.

ESCRÍBENOS Y TE AYUDAMOS.

Si aparecen síntomas que no reconoces o tienes dudas sobre cómo responde tu cuerpo.

WhatsApp →

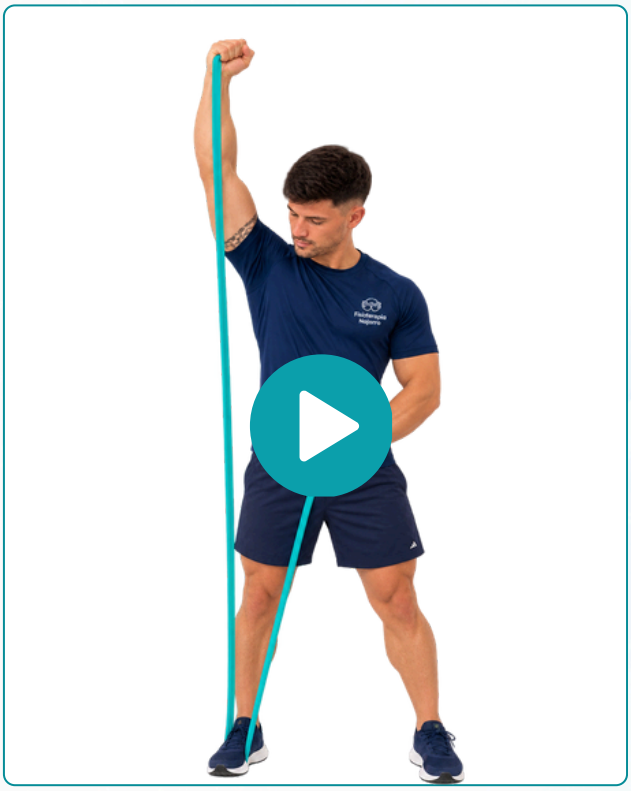
Fisioterapia Najarro

Nutrición • Ejercicio • Psicología

CONSTRUYE CAPACIDAD

Cuando controlas el movimiento y toleras la carga inicial, el siguiente paso es aumentar progresivamente la intensidad.

CONTROL · TOLERANCIA · CARGA



NIVEL INTERMEDIO

CONTROL
Mantener una buena ejecución aunque aumente la dificultad.

VOLUMEN
Haz más repeticiones, series o tiempo de trabajo.

RECORRIDO
Trabaja progresivamente en más amplitud cuando lo necesites.

¿QUIERES LLEVAR TU CAPACIDAD MÁS LEJOS?

Entrenamiento individual para trabajar fuerza, movimiento y capacidad con un plan adaptado a tus objetivos.

CONOCER ACTIVA →

Fisioterapia Najarro

Nutrición • Ejercicio • Psicología

CONQUISTA TU OBJETIVO

En este nivel aumentamos la exigencia para preparar tu cuerpo para las demandas de tu día a día, trabajo o deporte.

FUERZA · FUNCIÓN · VELOCIDAD

NIVEL AVANZADO

FUERZA
Más resistencia o peso en los ejercicios.

VELOCIDAD
Más rapidez en los movimientos.

FUNCIÓN
Movimientos cada vez más parecidos a lo que necesitas.

EJERCICIO EN GRUPOS REDUCIDOS

Cuando el dolor deja de ser el centro, puedes seguir trabajando fuerza, movimiento y capacidad para mantenerte activo.

CONOCER IMPULSO →

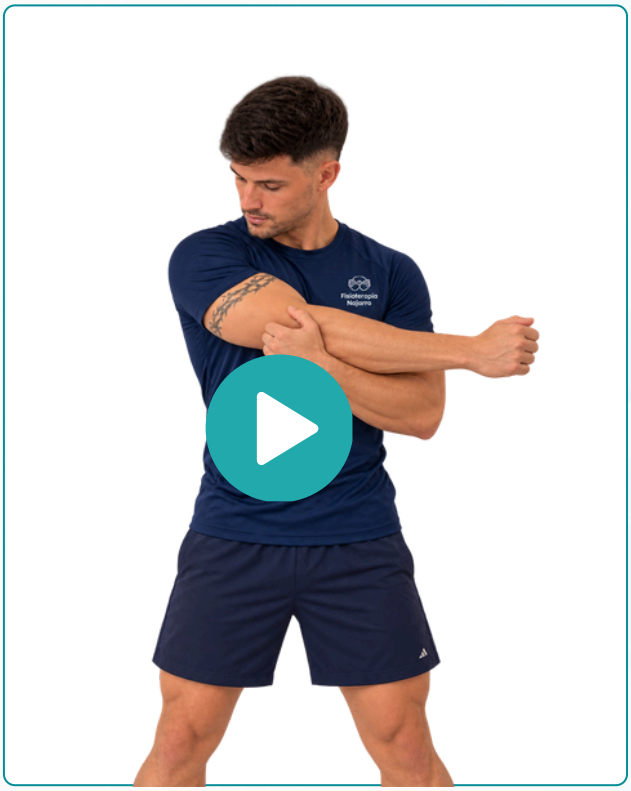
Fisioterapia Najarro

Nutrición • Ejercicio • Psicología

MOVILIDAD CON PROPÓSITO

Utiliza el movimiento y los estiramientos para ganar movilidad, mejorar el control y preparar tu cuerpo para las demandas que necesitas.

MOVILIDAD · CONTROL · COORDINACIÓN



ESTIRAMIENTOS

CONTROL
Gestionar mejor posiciones y movimientos.

MOVILIDAD
Moverte con mayor libertad.

COORDINACIÓN
Integrar movimientos con mayor precisión y seguridad.

SIGUE APRENDIENDO A CUIDAR TU CAPACIDAD.

Vídeos, ejercicio y recursos prácticos para entender mejor y seguir avanzando.

VER ACADEMIA →

Fisioterapia Najarro

Nutrición • Ejercicio • Psicología

TU SIGUIENTE PASO

Podemos ayudarte a seguir avanzando.

Diferentes objetivos necesitan diferentes caminos.
Encuentra el que mejor encaja contigo.

RECUPERAR

¿Algo te duele, te limita o no evoluciona?

FISIOTERAPIA

RESERVAR VALORACIÓN →

CONSTRUIR

Entrenamiento individualizado para construir capacidad

ACTIVA

CONOCER ACTIVA →

MANTENER

Ejercicio en grupos reducidos, dirigidos con criterio.

IMPULSO

CONOCER IMPULSO →

SALUD INTEGRAL

Fisioterapia, ejercicio, nutrición y psicología trabajando de forma coordinada cuando tu salud necesita una mirada más amplia.

NUTRICIÓN

PSICOLOGÍA

CONOCER SALUD INTEGRAL →

UN EQUIPO.
UNA DIRECCIÓN.

Fisioterapia Najarro

Nutrición • Ejercicio • Psicología

¿TE HA AYUDADO ESTA GUÍA?

Si esta guía te ha ayudado a entender mejor tu problema, saber qué trabajar o encontrar un camino para seguir avanzando, tu experiencia puede ayudar a otra persona.

DÉJANOS TU RESEÑA

Si además has sido paciente de Fisioterapia Najarro, tu experiencia puede ayudar a otras personas a decidir por dónde empezar.

DEJAR RESEÑA EN GOOGLE → ★★★★★

¿CONOCES A ALGUIEN A QUIEN PUEDA SERVIRLE?

Compártela con alguien a quien pueda ayudar a entender mejor su cuerpo y saber cómo empezar.

ENTENDER · MEDIR · DECIDIR · ADAPTAR

CONQUISTA TU SALUD