



Fisioterapia Najarro

Nutrición • Ejercicio • Psicología

GUÍA PRÁCTICA

DOLOR MUÑECA Y MANO

CONQUISTA TU SALUD



**MÉTODO
NAJARRO**



ENTIENDE
QUÉ OCURRE



ACTÚA
CON CRITERIO



CONQUISTA
TU SALUD

ENTENDER PARA DECIDIR

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

DOLOR

RIGIDEZ

DEBILIDAD

“ Reconocerse 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 →

ACTÚA CON CRITERIO

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

MOVIMIENTO • CONTROL • TOLERANCIA



MUÑECA Y MANO



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 →

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 →

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.

¿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