



Fisioterapia Najarro

Nutrición • Ejercicio • Psicología

GUÍA PRÁCTICA

DOLOR TOBILLO Y PIE

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



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 →

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 →

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 →

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 →

PATOLOGÍAS COMUNES

Conoce las patologías más frecuentes y cómo podemos ayudarte. Entender tu lesión es el primer paso.

VARO / VALGO



FASCITIS



ESGUINCE TOBILLO



TENDINOPATÍA



[VER TRATAMIENTOS →](#)

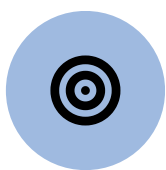
TU SIGUIENTE PASO

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