



Fisioterapia Najarro

Nutrición • Ejercicio • Psicología

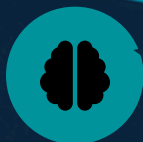
GUÍA PRÁCTICA

HERNIA DISCAL LUMBAR

CONQUISTA TU SALUD



**MÉTODO
NAJARRO**



ENTIENDE
QUÉ OCURRE



ACTÚA
CON CRITERIO



CONQUISTA
TU SALUD

INTERPRETA LAS SEÑALES

Todo empieza con rigidez por la mañana. Poco a poco, el temor a que tu espalda falle te obliga a adaptarte y dejas de hacer actividades que te gustan.

El 80% de los pacientes recae porque los tratamientos ignoran el **origen de la patología**.



DÉFICIT DE FUERZA

Falta de estabilidad y control en la zona lumbar.



HIPERMOVILIDAD

Exceso de movimiento que reduce la estabilidad de la columna.



INFLAMACIÓN

Reacción del tejido que genera dolor y limita tu movimiento.



SENSIBILIZACIÓN

Mayor sensibilidad del sistema nervioso que amplifica el dolor.

Tu espalda no mejora solo tratando el síntoma. Mejora cuando entendemos qué la limita y aplicamos un abordaje integral, preciso y adaptado a ti.



NO ES UN TRATAMIENTO DE SÍNTOMAS

Es un plan de salud específico

RESERVAR VALORACIÓN →

ENFOQUE INTEGRAL

Tu espalda mejora cuando entendemos qué la limita y actuamos sobre los factores que influyen en tu capacidad. No buscamos solo aliviar el dolor, sino ayudarte a recuperar funcionalidad, confianza y calidad de vida.

FISIOTERAPIA EJERCICIO NUTRICIÓN PSICOLOGÍA

ANATOMÍA LUMBAR



LA ANATOMÍA EXPLICA
CÓMO NOS MOVEMOS.



HERNIA DISCAL



MISMA ZONA
PROBLEMAS DISTINTOS



NO ADIVINAMOS. MEDIMOS

Entender tu situación es el primer paso para
tomar decisiones y avanzar con criterio.

RESERVAR VALORACIÓN →

EXPECTATIVAS: ¿CUÁNTO TIEMPO?

La recuperación es un proceso de adaptación. Avanzamos de forma progresiva, respetando tus necesidades y trabajando para que recuperes movimiento, fuerza y confianza.



1

FASE AGUDA **Reset del dolor**

Control de la inflamación
Neuromodulación del dolor
Recuperación de movilidad

6/8 semanas

FASE REGENERATIVA **Construye capacidad**

Mejora del control y la estabilidad.
Fortalecimiento progresivo.
Adaptación a cargas y movimientos.

3/5 meses

2



3

FASE FUNCIONAL **La conquista**

Fuerza y movilidad funcional
Rendimiento y seguridad
Deportista de salud

El resto de tu vida



MEJORAR NO ES PASAR EL DOLOR **Es recuperar capacidad**

Cada persona evoluciona a su ritmo. La valoración y tu respuesta al tratamiento nos permiten adaptar cada paso de tu recuperación.

WhatsApp →

CONOCE TU ESPALDA

Entender qué influye en tu dolor, tu movimiento y tu capacidad te ayuda a tomar mejores decisiones para tu recuperación.

ESCOLIOSIS



ARTROSIS LUMBAR



¿CALOR O FRÍO?



CAUSAS FUNCIONALES



FAJA ¿SI O NO?



ENTENDER TE AYUDA A AVANZAR

No se trata solo de saber qué tienes, sino de comprender qué necesitas para mejorar.

VER TRATAMIENTOS →

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.

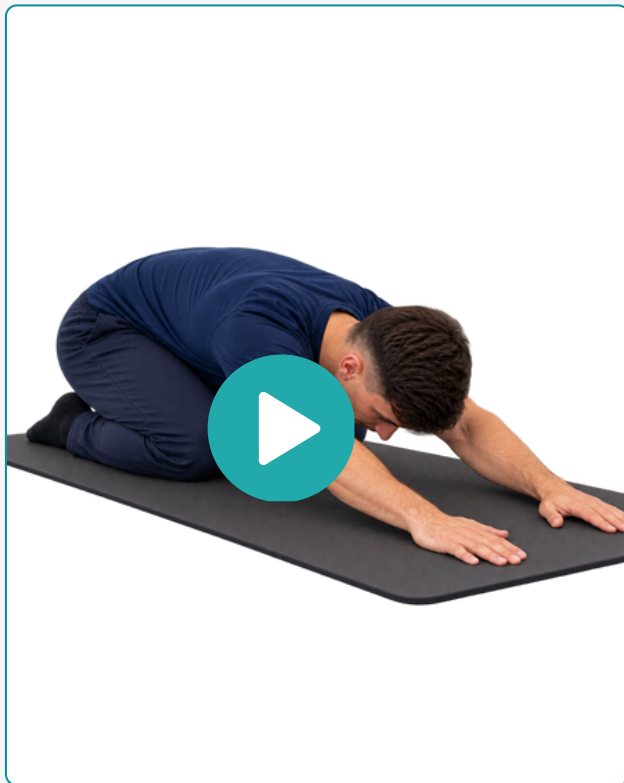
Si aparecen síntomas que no reconoces o tienes dudas sobre cómo responde tu cuerpo.

WhatsApp →

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 →

TRATAMIENTO PERSONALIZADO

La recuperación no depende de una sola técnica, sino de una estrategia coordinada que aborda todos los factores que influyen en tu salud.



VALORACIÓN

Analizamos tu caso, tus síntomas y los factores que están influyendo.



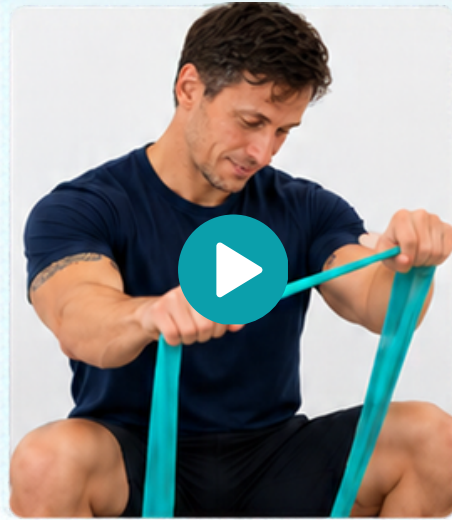
NUTRICIÓN CLÍNICA

Te ayudamos a cubrir los requerimientos necesarios para tu salud



EJERCICIO ADAPTADO

La herramienta principal para estimular, fortalecer y recuperar la capacidad de tu columna



FISIOTERAPIA AVANZADA

Técnicas específicas para reducir el dolor, mejorar la función y optimizar la recuperación.



PSICOLOGÍA

Gestionamos la frustración y te damos herramientas para mantener la constancia.



NO ES UNA TÉCNICA AISLADA, ES UNA ESTRATEGIA

Combinamos ejercicio, fisioterapia, nutrición y psicología para abordar tu tendón desde todos los ángulos y lograr una recuperación real y duradera.

CONOCER EL MÉTODO →

PLAN DE TRATAMIENTO PERSONALIZADO

No todas las hernias son iguales. Por eso, diseñamos un plan adaptado a tu caso, tus objetivos y tu estilo de vida para que recuperes tu capacidad y vuelvas a hacer lo que te gusta.



TEST INICIAL

Valoración completa para entender tu caso y detectar qué está limitando tu progreso.



TÚ ELIGES

Plan adaptado a tus objetivos, tu tiempo y tus preferencias. Ejercicios en consulta y/o en casa.



COMPROMISO MUTUO

Tu implicación y nuestro acompañamiento para que consigas resultados reales y duraderos.



Si sospechas que tienes una HERNIA, ya has dado el primer paso en tu recuperación.

Escríbenos y te mandamos el plan específico que hemos preparado.

TU SALUD ES MI COMPROMISO

Escríbenos por WhatsApp y resolvemos tus dudas sin compromiso.



ESCRÍBENOS Y TE MANDAMOS TU PLAN →