



PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS UMA DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN Y READAPTACIÓN DEPORTIVA

1. Escuela Terapéutica de Espalda:

Actividad que permite paliar o reducir alguna patología asociada a problemas posturales, de columna, de equilibrio de fuerzas o de la musculatura de la espalda, a través de ejercicios adaptados y controlados por personal sanitario altamente cualificado, empleando para ello el medio terrestre y acuático.

2. Aquaterapia:

Actividad dirigida a usuarios que presentan patologías en el aparato locomotor problemas posturales, de columna, de equilibrio de fuerzas o de la musculatura de la espalda, a través de ejercicios que el médico haya prescrito su readaptación funcional en el medio acuático.

OBJETIVOS:

- a. El objetivo general del programa terapéutico Aquaterapia es ofrecer mediante la actividad acuática un medio idóneo para la mejora y rehabilitación de todas aquellas patologías relacionadas con el aparato muscular, óseo, articular, cardíaco, etc.
- b. Mejorar la calidad de vida de los participantes, mediante actividades acuáticas que les ayudan a:





- Aliviar las molestias producidas por desviaciones.
- Mejorar sus condiciones físicas.
- Prevenir otros factores de riesgo de enfermedad o lesión.
- Mejorar las actitudes posturales.
- Levantar y reforzar el estado de ánimo con la finalidad de sentirse en mejor disposición y más motivados.
- Favorecer la relajación muscular y la descompresión articular.

3. Escuela de Espalda en Seco:

Actividad que permite paliar o reducir alguna patología asociada a problemas posturales, de columna, de equilibrio de fuerzas o de la musculatura de la espalda, a través de ejercicios adaptados y controlados por personal sanitario altamente cualificado, empleando para ello únicamente el medio terrestre.

4. UMA Espalda Activa 30

Programa de 3 meses para el cuidado y recuperación de tu espalda.

Este programa está pensado para personas que buscan una solución integral y efectiva. A lo largo de 12 semanas, participará en sesiones grupales de ejercicio en seco y en agua, supervisadas por fisioterapeutas expertos. Además, recibirá charlas educativas que enseñarán cómo funciona el dolor y cómo manejarlo mejor.

Si es necesario, se podrán realizar sesiones individuales de refuerzo y terapia manual para apoyar la recuperación, que serán programadas por el fisioterapeuta.

