



OSTEOPATÍA DEPORTIVA



En la práctica deportiva nuestro cuerpo se ve sometido a una serie de esfuerzos que no son habituales en la vida diaria. Muchas veces nuestro cuerpo presenta ciertas compensaciones de base que no dan problemas en la actividad diaria, pero que pueden generar molestias al emprender una actividad física continuada.

Por tanto, debemos asegurar que el cuerpo está en condiciones óptimas de movilidad para evitar lesiones y mejorar en la medida de lo posible el rendimiento físico deportivo.

La aparición de lesiones continuadas o de repetición indican muchas veces que el cuerpo no está bien adaptado. Pese a que muchas veces las lesiones deportivas son problemas locales, como tendinitis, lesiones musculares o articulares de una zona en concreto, en ocasiones la causa de esa lesión no tiene por qué encontrarse en la misma zona, y aparece una sobrecarga fruto de una mala compensación del cuerpo en otro lugar.

La osteopatía es un método muy eficaz para tratar el origen de la lesión o de una patología y resolverla de manera adecuada evitando recaídas.

Tratamiento y exploración osteopática del deportista

El osteópata realiza una exploración física general del deportista con el objetivo de buscar zonas con restricción de movilidad, y liberar al organismo de sobrecargas