



**CLUB DEPORTIVO
CIUDAD
DE PINTO**

Y

**CENTRO
MEDICO
MI SALUD**

Por pertenecer a **CLUB DEPORTIVO CIUDAD DE PINTO** queremos recordarte las ventajas que puedes aprovechar en centro médico **MI SALUD**. Las ofertas pueden ser utilizadas por ti y por tus familiares.

PROMOCIONES ESPECIFICADAS AL FINAL DE LA PRESENTACIÓN:

- **Fisioterapia infantil y adultos**
- **Osteopatía**
- **Pilates**
- **Fisioterapia uroginecológica**
- **Rehabilitación**
- **Masaje Relajante**
- **Corrección postural**
- **Punción seca**
- **Tratamiento miofascial**

Centro Médico MI SALUD es un centro dedicado a la fisioterapia integral, está situado en el centro urbano de Pinto y cuenta con un grupo de 6 fisioterapeutas con distintas especialidades, lo que hace posible que abarquen gran cantidad de campos en los que ayudarte. Destacan por su profesionalidad, sus resultados y su cercanía.

Visita sus redes sociales:

<http://centromedicomisalud.com/>

<https://www.facebook.com/MiSaludenPinto/>

La clínica se encuentra en:

C/Hospital Nº16 Cp: 28320 Pinto

Tlf: 91 692 13 55



Fisioterapia y osteopatía

Con estas especialidades
abordamos:

- Tensiones de espalda
- Contracturas
- Problemas posturales
- Dolencias
cervicales/dorsales/lumbares
- Lesiones deportivas
- Tendinitis
- Esguinces
- Problemas articulares
- Cefaleas
- Mareos
- ... y un largo ETC, no dudes en consultarnos.

PILATES

Nuestra fórmula:

- Grupos reducidos, máximo 5-6 personas
- Fisioterapeutas expertos en pilates impartiendo cada clase
- Atención y estudio personalizado
- Variedad en el uso de accesorios y técnicas de pilates que aportan un gran dinamismo a las clases
- Clases de una hora de duración
- Muchas ganas de ayudaros

Beneficios de nuestro método:

- Se adapta a cualquier nivel y condición física
- Mejora el rendimiento físico
- Fortalece el abdomen
- Ayuda a corregir la postura
- Aporta sensación de desahogo y vitalidad
- Aumenta la flexibilidad
- Gran complemento a otras actividades
- Prevención de lesiones
- Ganancia en tono y masa muscular
- Autocontrol corporal
- Menor grasa abdominal
- Mejora tus relaciones sexuales
- Mejora el equilibrio y la coordinación
- Moldea el cuerpo de manera natural

FISIOTERAPIA UROGINECOLOGICA Y

SUELO PELVICO

La fisioterapia uroginecológica es una especialidad que previene y trata distintas alteraciones en la esfera abdomino-pélvica que pueden afectar de manera significativa en la calidad de vida de quienes las padecen. Se trata de una especialidad aún poco extendida en nuestro país, pero que sin duda es una gran aliada para nuestra salud.

INDICACIONES

- **Urológicas:** incontinencia urinaria, disfunciones miccionales.
- **Ginecológicas:** prolapsos, tratamiento pre / post cirugía pélvica, tratamiento de cicatrices, episiotomías.
- **Obstétricas:** preparación corporal al parto, rehabilitación postparto, masaje perineal.
- **Coloproctológicas:** incontinencia fecal, estreñimiento, tratamiento post cirugía.
- **Disfunciones sexuales:** dolor en el coito (dispareunia), vaginismo
- **Dolor pélvico:** neuralgia del pudendo, vestibulitis, dolor pélvico crónico, endometriosis.

TÉCNICAS DE TRATAMIENTO

- **Terapia manual:** conjunto de técnicas manuales para tratar a nivel muscular, articular... normalizando así la función de estas estructuras. Incluyen técnicas de estiramientos, masaje, drenaje linfático, técnicas de tratamiento articular, técnicas miofasciales...
- **Masaje perineal:** conjunto de técnicas manuales que facilitará la normalización de las tensiones musculares. Puede ser de gran interés cara al parto, en disfunciones sexuales, como complemento a tratamiento de cicatrices.
- **Gimnasia abdominal hipopresiva:** técnica que utilizamos en la rehabilitación de suelo pélvico y abdomen. Combina trabajo corporal global con técnicas específicas de respiración que serán de gran utilidad para muscular el suelo pélvico y la faja abdominal sin aumentar las presiones.
- **Revisión de los hábitos y técnicas comportamentales:** cuidar los hábitos en torno a los procesos de micción, defecación, higiene... puede ser de gran interés en el tratamiento de muchas disfunciones perineales.
- **Ejercicios:** a través de distintas propuestas ayudaremos con ejercicios en consulta y en domicilio a normalizar las tensiones.

FISIOTERAPIA INFANTIL

La fisioterapia infantil es la aplicación práctica de técnicas de fisioterapia estructural, visceral y craneal perfectamente adaptadas a bebés y niños.

La fisioterapia infantil puede tratar con éxito los siguientes problemas infantiles:

- Bebés con cólicos del lactante, regurgitación, vómitos, gases, estreñimiento, diarrea.
- Bebés y niños afectados por trastornos del sueño y nerviosismo.
- Bebés y niños con trastornos musculares como: contracturas musculares, tortícolis.
- Niños con lesiones de ligamentos como: esguinces, distensiones...
- Bebés y niños con escoliosis o tortícolis congénita.
- Bebés con deformaciones craneales, plagiocefalias, braquicefalias, escafocefalias y demás deformaciones.

Rehabilitación

Contamos con la máxima tecnología y la organizamos en grupos de 2 personas cada 45 minutos para dar una atención eficiente y personalizada.

¿Cuándo es necesaria?

- Dolor crónico
- Pre y post operatorios
- Rigidez articular
- Tejidos dañados
- Degeneración osea
- Procesos inflamatorios
- Pacientes con síndrome de hipomovilidad
- Fracturas, esguinces y procesos traumatológicos en general
- Problemas de columna derivados de accidentes o condición genética

Masaje relajante

Las tensiones y ritmos del día a día son por desgracia mayores y más acelerados de lo que nuestra **salud** puede tolerar. Derivado de ello encontramos claras somatizaciones y reflejos en nuestro cuerpo, en el 80% de los casos, en nuestra espalda. Pudiendo cursar con dolor muscular, dolor de cabeza, sensación de fatiga, irritabilidad e insomnio entre otros síntomas. Este tratamiento está diseñado para encargarse, no solo de la parte física objetiva estructural, si no también, de deshacer tensiones y ayudar a regular nuestro sistema nervioso aportándonos una mayor sensación de **bienestar**, **paz** y

tranquilidad

Privilegios por pertenecer a **CLUB DEPORTIVO CIUDAD DE PINTO**

- **50%** de descuento en la primera sesión de nuestras distintas especialidades
- **15%** de descuento en las sucesivas sesiones y bonos de tratamiento
- Asistencia y trato **PREFERENTE** sin listas de espera
- En pilates **te regalamos 4 clases** para que conozcas nuestro método
- Sesiones de rehabilitación a **8 euros**
- Una semana de rehabilitación **gratis** a los mayores de 65 años

**ESTOS PRIVILEGIOS SON PARA TI Y PARA TODA TU
FAMILIA.**