



## PILATES

Conjunto de ejercicios físicos en los que se entrena la musculatura, la resistencia, la flexibilidad y el control de la respiración y de la mente.

## PILATES SENIOR

Un nuevo servicio dirigido a personas de 60 años en adelante donde pondremos el foco en mejorar la movilidad, el equilibrio y la fuerza.



## SUELO PÉLVICO

La fisioterapia pélvica se centra en la prevención y el tratamiento de todos los tipos de trastornos funcionales de las regiones abdominal, pélvica y lumbar como la incontinencia urinaria, que está considerada como un problema de salud de alta prevalencia en mujeres, hombres, niños y ancianos.

## VACUM

Vacum significa vacío y, de hecho, consiste en un método terapéutico que consiste en el uso de ventosas vacías conectadas a una bomba de succión. A través de ellas se produce una congestión temporal en la zona afectada. De esta forma, el área tratada se somete a depresión y compresión, lo que provoca que se drene el tejido adiposo. Esta operación permite crear un mayor flujo de sangre para estimular y nutrir los tejidos y el sistema microcirculatorio. Como resultado, se moviliza la grasa hacia el sistema linfático, lo que –de manera paralela– mejora la elasticidad de la piel y la relajación de los músculos.



# NO + LESIONES

es un centro de fisioterapia, osteopatía, readaptación y Pilates en Tenerife, ubicado en San Cristóbal de La Laguna.

Como sabemos que la salud es lo primero, nuestro propósito no es otro que el de cuidarte.

Horario: lunes a viernes de 8:00 a 22:00 h. y sábados de 10:00 a 14:00 h.

Telefono de contacto: 629 139 295

Email: [nomaslesioneslaguna@gmail.com](mailto:nomaslesioneslaguna@gmail.com)

**NO+LESIONES** somos un equipo de fisioterapeutas, osteópatas, readaptadores y profesionales del Pilates que, con el objetivo de mejorar el estado de salud de nuestros pacientes, trabajamos de manera individualizada y adaptándonos a las necesidades de cada uno de ellos.



## FISIOTERAPIA

Nuestros profesionales de fisioterapia realizan tratamientos 100% manuales y están especializados en: Fisioterapia Deportiva, Traumatología y Rehabilitación, Dolor de cuello y espalda, Cefaleas, Postoperatorios, Fisioterapia Respiratoria, Reeducción Postural Global (RPG), ATM, lumbares, pie y hombro.

## OSTEOPATÍA

Fisioterapeutas colegiados especializados en osteopatía, del aparato locomotor, visceral y craneal. Es por ello que en nuestra clínica, todos los tratamientos manuales combinan técnicas de ambas. Pide cita online y reserva tu sesión en cualquier momento.



## ECOGRAFÍA

La ecografía musculoesquelética es una técnica de exploración que usa las imágenes como medio de valoración. La evaluación de estos tejidos ayuda de un modo cualitativo y cuantitativo a un diagnóstico más claro. En una sola sesión el paciente obtiene evaluación y tratamiento.

## READAPTACIÓN

Es la unión de técnicas y tratamientos en el ámbito deportivo, de modo que el paciente vuelva a realizar la actividad física de manera más rápida, segura y óptima después de sufrir una lesión. Además, trabajamos para evitar recaídas y prevenir posibles lesiones futuras, estudiando las zonas de riesgo.



## TERAPIAS INVASIVAS

Nuestro equipo de fisioterapeutas se ha formado y especializado en la utilización de herramientas terapéuticas como la neuromodulación y EPI.

## PUNCIÓN SECA

La punción seca es una innovadora técnica fisioterapéutica que utiliza agujas para tratar ciertas dolencias, especialmente el síndrome de dolor miofascial. Se define como una técnica semi-invasiva porque las agujas penetran la piel en busca del punto gatillo para presionarlo, desactivarlo y acabar con el dolor.



## DIATERMIA

La diatermia ayuda a recuperar las funciones fisiológicas del tejido muscular de los pacientes a través de energía electromagnética. Te aseguramos que notarás el cambio en el tratamiento de lesiones.

## TERAPIA DE PERCUSIÓN

Consiste en el uso de pulsos específicos de presión concentrados en distintos puntos del tejido muscular, con la ayuda de una pistola masajeadora. Esta terapia utiliza golpes verticales rápidos a lo largo de toda la musculatura provocando una respuesta específica en el alivio del dolor, en la mejora de la amplitud de movimiento y estimulando la recuperación.



## TRATAMIENTOS PERSONALIZADOS

Cada lesión, disfunción o patología concreta requiere planificar el tratamiento de forma específica y diferenciada, adaptándose a todas las condiciones bio-psico-sociales posibles del paciente. De no ser así, el rendimiento y los resultados del tratamiento no alcanzan sus valores óptimos. Contacta con nosotros para tu tratamiento personalizado de fisioterapia en Tenerife.