



*Cuidem de tu en
tots els nivells*

Disposem d'un espai dedicat exclusivament als serveis de salut i benestar, per poder regalar-te una experiència completa dins del nostre centre.

Àrea de Salut · *Fisioteràpia*

**CENTRE
ESPORTIU
L'ESCALA**

[@ce.lescala](https://www.instagram.com/ce.lescala)

Carrer Closa d'en Llop, 108
17130 L'Escala

www.celescala.com

972 77 45 36

info@celescala.com

En el **Centre Esportiu L'Escala** les fisioterapeutes diagnosticaran i tractaran les teves molèsties amb precisió per a tornar amb un òptim funcionament, estabilitat i força.

Actuant abans, durant i després que es produeixin les lesions o executant una tasca preventiva, s'ajuda en la recuperació i la rehabilitació del traumatisme.

1 Fisioteràpia manual ortopèdica: per equilibrar disfuncions artro-neuro-musculars. Una teràpia essencial per a una base corporal òptima.

2 Fisioteràpia per la prevenció de lesions: a partir d'una varietat de tècniques i activitats per a reeducar el cos. Ens adaptem específicament al teu nivell i objectius.

3 Fisioteràpia per la recuperació de lesions: consta en la prevenció, l'avaluació, el diagnòstic i el tractament de les lesions relacionades amb activitats diàries, laborals o esportives.

Per tal de reduir el dolor, millorar la funció i augmentar la força, el **Centre disposa de totes les possibilitats per a treballar en la teva recuperació activa.**



La fisioteràpia servirà per millorar la vida de totes les persones esportistes

Teràpia INDIBA

És un **nou concepte de tractament** que estimula els mecanismes naturals de regeneració tissular, augmentant la proliferació cel·lular, provocant un efecte analgèsic i disminuint la inflamació. Donat que treballa amb efecte tèrmic i sub-tèrmic, és adequat per aplicar a les lesions agudes i cròniques; millorant el dolor i la mobilitat, accelerant la cicatrització i optimitzant la reparació del teixit des de la primera sessió.



Esport

Tendinitis
Esquinços
Trencaments musculars
Hematomes
Contractures

Rehabilitació

Cervicàlgies
Lumbàlgies
Artrosis
Bursitis

Acupuntura

L'acupuntura té acció sobre el sistema immunitari, hormonal, nerviós, sanguini, osteoarticular, sensitiu i emocional, entre d'altres, fins a posar cada cosa al seu lloc. Ho aconseguim mitjançant l'enfortiment i l'equilibri de l'energia vital, garantint que el cos recuperi el seu bon ritme.

Combinada amb tècniques fisioterapèutiques, assolim disminuir el període inflamatori i accelerar el procés de recuperació, aprofitant tots els seus efectes: analgèsic, sedant, relaxant, antiinflamatori i de regulació de líquids.

Preparació física i entrenaments personals

La preparació física és la part de l'entrenament que busca posar en la millor forma possible a l'esportista, optimitzant les seves aptituds naturals i desenvolupant al màxim les seves qualitats físiques, per mitjà d'exercicis sistemàtics, graduals i progressius.

Existeixen dos tipus de preparació física:

- 1 Preparació física general:** quan la persona entrena per a desenvolupar totes les capacitats físiques de forma paral·lela.
- 2 Preparació física específica:** on es treballa i desplega la tècnica d'un esport específic.

També l'activitat física redueix el risc de patir malalties cardiovasculars, tensió arterial alta i diabetis. Ajuda a controlar el sobrepès, l'obesitat el percentatge de greix corporal. A més, enforteix els ossos augmentant la seva densitat.

Tarifes

Sessió de Fisioteràpia o Preparació Física	55€*	50-60 min
	30€	30 min
Sessió de Massatge Terapèutic o Esportiu	50€	50 min
Sessió d'INDIBA	60€	50-60 min
Sessió d'acupuntura	30€	30 min

* Si es fa una sessió setmanal o mensual, cada 9 sessions, la 10^a surt a 30€