



# TALLER ESPALDA EN



# ONTAÑA

Carlos Gil colegiado 5810 ICOFCV

Nos hablará sobre:

Dolor de Espalda  
Consejos/Recomendaciones  
Programa de Espalda Sana

JUEVES

21 DE SEPTIEMBRE DE 2017

A LAS 21:00

EN CLÍNICA JESÚS RUBIO

CLÍNICA  
JESÚS RUBIO  
FISIOTERAPIA





En montaña, la mayoría de nosotros movemos mochilas con grandes volúmenes, soportamos grandes tiradas de actividad y cargas de trabajo altas durante un periodo largo de tiempo (factores contribuyentes) y algunos, sufrimos dolor lumbar. En un número muy bajito de pacientes el problema es una patología reconocida, pero el 90% de pacientes que acuden a atención primaria lo hacen por dolor lumbar inespecífico, es decir, que se desconoce la causa del problema. Dentro de este porcentaje, la fisioterapia nos puede echar un cable.

Nuestro cuerpo está hecho para el movimiento y cuanto más recibe, más queremos darle. Por eso en este taller queremos ofrecer una serie de recomendaciones y conceptos básicos para además de entender qué puede pasar en nuestra espalda, saber qué podemos hacer por ella. Para eso nos avalará la más reciente evidencia científica.