

# IV Ciclo de Fisioterapia

## Preventiva

Les informamos que el próximo miércoles 22 de enero se reanuda el cuarto ciclo de FISIOTERAPIA PREVENTIVA para el grupo ya formado anteriormente en septiembre del año pasado.

Si tienes más de 60 años y estas interesado en beneficiarte de estos ciclos y no formas parte del grupo creado en septiembre debes comunicarlo en el Ayuntamiento para que puedan comunicarte la disponibilidad de la plaza.

### Objetivos Generales.

- Cooperar en el fomento del desarrollo económico y social prestando apoyo a los ayuntamientos para: - Contribuir al envejecimiento activo y saludable de los mayores de nuestra provincia.
- Promover los efectos fortalecedores que genera en el usuario un entorno de bienestar físico, mental y social.
- Prevenir las situaciones de dependencia y promocionar la autonomía personal.

### Objetivos Específicos.

**A corto plazo:** - Aumentar el recorrido articular. - Mejorar el tono muscular. - Relajar la musculatura sobrecargada. - Disminuir o eliminar el dolor. -

Disminuir o eliminar procesos inflamatorios. - Mejorar el retorno venoso. - Instruir en el manejo correcto de productos de apoyo.

**A largo plazo:** - Mantener la funcionalidad. - Retardar los procesos degenerativos. - Aumentar la coordinación y estabilidad. - Evitar rigidez. - Mantener la mejor calidad de vida posible.

