

# Reeducació de la Postura



La postura de cada persona influeix de manera directa en la biomecànica i el moviment del seu cos.

Un mal patró postural portarà a fer que hi hagi una mala estàtica i unes actituds compensatòries, provocant tensions musculars, escurçaments, asimetries i, finalment, dolor muscular i articular.

Per a corregir aquesta situació s'ha demostrat l'eficàcia dels exercicis de correcció postural.

Després de fer una observació de la postura i dels patrons de moviment, un fisioterapeuta especialitzat dissenyarà una pauta personalitzada d'exercicis que integrarà elements de mobilitat, estiraments, flexibilitat, normalització del gest respiratori, reeducació dels patrons de moviment i conscienciació i reprogramació de la postura.

Les sessions es realitzen individualment i sota la supervisió directa d'un fisioterapeuta especialitzat en reeducació postural.