



Servei de Readaptació Esportiva

(Return to Play)

Per aconseguir una exitosa reincorporació a la pràctica esportiva després d'haver estat un temps lesionat s'aconsella realitzar un treball de readaptació esportiva sota la supervisió d'un fisioterapeuta especialitzat.

El treball físic inclourà una reintroducció controlada i progressiva dels gestos esportius específics propis de cada esport (carrera, canvis de sentit, salts, llançaments...), l'adaptació a les noves exigències físiques (treball de la força, velocitat, potència, flexibilitat...) i la millora de la coordinació neuromuscular, sempre tenint en compte el tipus de lesió preexistent.

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