

Fisioterapia para la osteoporosis



**Fortalece tu cuerpo,
mejora tu postura y protege
tus huesos.**

¿Qué es la fisioterapia para la osteoporosis?

Es una intervención terapéutica especializada en personas con baja densidad ósea u osteoporosis.

A través de ejercicios seguros y progresivos, se busca fortalecer músculos, mejorar el equilibrio y la postura, prevenir fracturas y promover un estilo de vida activo, cuidando siempre la salud ósea.

¿Qué materiales y recursos se utilizan?

- Evaluación física adaptada a cada etapa de la osteoporosis
- Ejercicios de bajo impacto con bandas, pesas ligeras y colchonetas
- Entrenamiento de equilibrio y coordinación
- Reeducación postural y técnicas de respiración
- Educación en hábitos seguros y prevención de caídas



Utilizan tecnología de resistencia neumática, permitiendo un movimiento controlado, fluido y sin impacto.

¿Para qué está pensada esta sesión?

- Fortalecer la musculatura que protege los huesos
- Corregir la postura y evitar sobrecargas en columna y articulaciones

- Prevenir caídas y fracturas en personas con diagnóstico de osteoporosis u osteopenia
- Reducir el dolor o rigidez por falta de movilidad
- Fomentar la autonomía y la confianza en el movimiento diario

¿Esta terapia es para ti?

- Si tienes diagnóstico de osteoporosis u osteopenia
- Has sufrido fracturas por fragilidad ósea
- Te han recomendado ejercicio, pero no sabes por dónde empezar
- Te cuesta mantener la postura o te sientes encorvado/a
- Buscas moverte con más seguridad y menos miedo

\$ 32.00

Precio Regular

\$ 27.20

**Precio Socio
Club Vivemás**

* Duración de cada sesión: 1 hora

* Terapias exentas de IVA

**Tu bienestar importa.
¡Agenda tu cita!**

☎ 098 351 3216 / 098 795 7644
✉ terapiasintegrales@vivemas.com.ec
📍 Tumbaco, Quito – Club Vivemás