

Quienes somos

En 2017 la Clínica Blanco Hernández Fisioterapia, nace con la firme vocación de proporcionar un servicio de calidad y con el tentador propósito de convertirse en una clínica de gran reputación y prestigio, continuando un duro y eficaz trabajo de investigación, formación y actualización.

Nuestros trabajadores conformaran un equipo con una gran profesionalidad, altamente capacitado y que cuenta con muchos años de experiencia. Todo ello para asegurar que el paciente tenga plena confianza y seguridad de ponerse en las mejores manos.

Contamos con experiencia en la recuperación acelerada de lesiones y patologías, en especial las lesiones deportivas, la fisioterapia respiratoria y la fisioterapia del aparato locomotor.

Creemos que los tratamientos basados en terapias manuales son fundamentales. Esta es nuestra máxima, con el fin de aplicar el mejor procedimiento posible según las necesidades o las patologías de cada paciente.

Los tratamientos basados en terapias manuales son fundamentales, poseemos equipos modernos, actuales y avanzados en tecnología médica como Indiba, ultrasonidos, Game Ready, ondas de choque, los cuales en el campo de la rehabilitación producen efectos terapéuticos completos acelerando el proceso de recuperación, con el fin de aplicar el mejor procedimiento posible según las necesidades de cada paciente.

En Clínica Blanco Hernández Fisioterapia ofreceremos un nuevo concepto de fisioterapia, una atención totalmente personalizada y una dedicación absoluta ofreciendo un servicio integrado pensado en la demanda del paciente.



Tlf./Fax 984 044 594

Email info@rblancohernandezfisioterapia.es

Web rblancohernandezfisioterapia.es

C/ Doctor Marañón, 17 - Bajo

33402 Avilés, Asturias

TRATAMIENTOS

- **Valoración y diagnóstico fisioterapéutico.**
- **Fisioterapia Deportiva.**
- **Reeducación Neurológica.**
- **Fisioterapia Pediátrica.**
- **Geriatría y Gerontología.**
- **Vendajes Neuromusculares y de corrección mecánica.**
- **Electroterapia.**
- **Ultrasonidos.**
- **Indiba Activ® .**
- **Tratamiento por Radiofrecuencia.**
- **Terapia de Ondas de Choque.**
- **Sistema de crioterapia por compresión Game Ready®.**
- **Masoterapia.**
- **Reeducación postural global.**
- **Osteopatía.**
- **Reeducación respiratoria de las patologías del tórax.**
- **Fisioterapia a domicilio (personas de movilidad reducida).**
- **Fibriolisis Diacutánea.**
- **Punción Seca.**
- **Ergonomía e Higiene Postural.**

PROGRAMA HIGIENE POSTURAL PARA EMPRESAS

Orientación para la prevención de lesiones músculo-esqueléticas originadas por los riesgos asociados en el puesto de trabajo.

1. Planteamiento del problema:

1.1 Postura

1.2 Hábito

1.3 Contexto/Situación

2. Objetivo General:

Proponer un programa y protocolo de orientación para la prevención de lesiones que pueden ser originadas por los diferentes factores asociados a un puesto de trabajo.

3. Objetivos Específicos:

3.1 Diagnóstico de factores de riesgo.

3.2 Identificación de posturas y hábitos de trabajo adoptados por el personal.

3.3 Diseño de protocolo específico.

4. Análisis de los factores de riesgo:

Seguridad, biológico, características del trabajo, físico, organización del trabajo...

5. Análisis y presentación de resultados:

Dossier, gráficos y estadísticas.

6. Conclusiones y Recomendaciones.

Mejoras ergonómicas en el puesto de trabajo, ejercicio terapéutico...

FISIOTERAPIA DEPORTIVA

Las articulaciones, los músculos, los ligamentos y los tendones son sometidos a tensiones biomecánicas importantes ocasionadas por la práctica deportiva. Esto predispone a lesiones que pueden ir desde la simple contractura hasta el dolor crónico.

Las patologías en el deporte son numerosas:

Caídas, esguinces, traumatismos, dolores articulares diversos, epicondilitis, talalgias, pubalgias, periartritis, ciáticas, cruralgias, cervicalgias, dorsalgias, lumbalgias, cefaleas, vértigos, estrés, falta de concentración, trastornos del sueño, etc.

Todas ellas pueden ser tratadas y prevenidas con un correcto tratamiento de fisioterapia, que va desde la sesión en la clínica hasta el trabajo en casa con ejercicios de potenciación y estiramiento, así como la alimentación, ya que no debemos olvidar que esta juega un papel fundamental en la recuperación de los tejidos y la reparación tisular.

Disponemos de la última tecnología en tratamientos relacionados con actividades deportivas:

- Ondas de choque.
- Indiba® Activ.
- Valoración y diagnóstico en fisioterapia.
- Acondicionamiento físico.
- Game Ready®.
- Electro estimulación.
- Punción seca.
- Fisioterapia a domicilio (Avilés y Comarca).
- Fisioterapia respiratoria.
- Fisioterapia postural.

Así mismo, es prioridad absoluta del fisioterapeuta del deporte incidir en la prevención de las lesiones de los deportistas que tiene a su cargo, mediante tablas y protocolos de ejercicios terapéuticos personalizados, así como un tratamiento específico y: una valoración y un diagnóstico completo en fisioterapia.

OSTEOPATIA

La osteopatía busca el origen de cada patología, basándose en la globalidad del cuerpo humano y la interrelación de todos los sistemas que lo conforman.

Es una terapia original de curar, manual y personalizada, que, estableciendo un diagnóstico preciso, busca el gesto mínimo indispensable y bien hecho para restablecer el equilibrio funcional del organismo. Es el arte de diagnosticar y tratar las disfunciones de movilidad de los tejidos del cuerpo humano, que provocan trastornos y perturban el estado de salud del organismo. La osteopatía es una ciencia estructurada en Estados Unidos por Andrew Taylor Still (1828-1917), que fue de los primeros en comprender que lo que caracteriza el estado de salud es el equilibrio funcional del conjunto de las estructuras del cuerpo. *“La estructura gobierna la función. Si las estructuras no presentan ninguna perturbación, las funciones tampoco, y al revés”*, Andrew Taylor Still.

El equipo profesional de nuestro centro tiene el compromiso de la investigación constante y la formación continuada en las nuevas técnicas y avances que tengan que ver con la prevención, el tratamiento de la enfermedad y la mejora de la calidad de vida de nuestros pacientes.

FISIOTERAPIA Y REDUCCION RESPIRATORIA

El objetivo de la fisioterapia respiratoria es conseguir una mejoría de los síntomas y enlentecer la progresión de la enfermedad, consiguiendo la máxima capacidad física, mental, social y laboral de cada paciente.

Los procedimientos se basan en dos puntos:

- La terapia física, que consistirá en fisioterapia respiratoria y ejercicios respiratorios.
- El entrenamiento muscular, tanto general, como de los músculos respiratorios.

- **Drenaje postural:**

Es la técnica que mejor se tolera y la preferida para la eliminación de las secreciones. El objetivo de esta técnica es conseguir que las secreciones drenen por acción de la gravedad hacia bronquios mayores, traquea, hasta conseguir expulsarlas con la tos.

Para realizar este drenaje postural, es preciso colocar al paciente en la situación más adecuada, según la zona del pulmón que deseemos drenar.

Cada posición debe mantenerse durante 3-5 minutos. Antes de comenzar la técnica, es necesario que el paciente sepa toser y respirar de forma profunda y eficaz. No debe realizarse cuando el paciente está recién comido.

- **Percusión y vibración:**

Se usan asociadas a la técnica de drenaje postural. La percusión consiste en dar palmadas, de una manera rítmica, con las manos huecas. El objetivo que persigue es desalojar mecánicamente las secreciones espesas adheridas a las paredes bronquiales.

La vibración consiste en la compresión intermitente de la pared torácica durante la espiración, intentando aumentar la velocidad del aire espirado para, de esta manera, desprender las secreciones.

- **Educación de la tos:**

Esta técnica consiste en enseñar a toser, después de una inspiración profunda, durante la espiración, procurando hacerla en dos o tres tiempos para un mejor arrastre de las secreciones.

Está indicada en el pre y postoperatorios de pacientes con excesivas secreciones, así como en las situaciones de producción excesiva de esputo.

- **Ejercicios respiratorios:**

Los ejercicios respiratorios tienen como objetivo disminuir el trabajo respiratorio, mejorar la oxigenación y aumentar la función respiratoria. Se realizarán una vez al día.

- **Fisioterapia respiratoria en pediatría:**

Tratamiento de la bronquiolitis del bebé y de las patologías respiratorias infantiles.

- **Otros tratamientos:**

- Estiramientos y prevención de lesiones deportivas.
- Punción seca.
- Fibrolisis diacutánea.
- Terapia manual.
- Vendajes neuromusculares.
- Mc Conell.
- Masaje.
- Electroterapia.
- Ergonomía e Higiene Postural.
- RPG/SGA.