



Núria Caballé

Fisioteràpia i Rehabilitació

FisioNEWS

HIVERN 2009 - 1ª Edició

Tota la informació i notícies del Centre de Fisioteràpia i Rehabilitació Núria Caballé.

www.nuriacaballe.com

El **Centre de Fisioteràpia i Rehabilitació Núria Caballé** està format per un equip de fisioterapeutes col·legiats amb àmplia experiència i formació en especialitats.

HORARI

Obert de 9 a 21h de dilluns a divendres.

ARA NO TANQUEM AL MIGDIA

ADREÇA

c/Pere Serra, 30 bx 2a. Parc Central. Sant Cugat.

TELÈFON

93 583 66 06 / 619 44 65 66

WEB

Si ens vols conèixer una mica més i estar al corrent de les novetats del centre, connecta't a la nostra web.

www.nuriacaballe.com

ACCÉS

Gran facilitat d'aparcament, gairebé a la mateixa porta. A 5' a peu de l'estació de St. Cugat dels FGC. Parada Bus Línia 2 (Can Colomer) a 30 mts. del centre.



Pilates, Ioga, Streching, o Reeduació postural?

LA MILLOR ELECCIÓ ÉS LA GYM TERAPÈUTICA, ON COMBINEM DE FORMA ÚNICA AQUESTES I D'ALTRES TÈCNiques.

Les classes que realitzem al nostre gimnàs es caracteritzen per ser en grups reduïts, i on les fisioterapeutes tenen un coneixement exacte de les patologies o tensions que cada alumne de classe pateix.

Per mantenir una activitat física saludable, reeducar la postura i alliberar les tensions, hem ideat la gimnàstica terapèutica. Diàriament, adquirim males

postures i sobrecàrregues, que unit al sedentarisme fan que ens anquilesem, ens provoquen fatiga general, dificultat per a realitzar gests i sovint dolor.

Amb la **GIMNÀSTICA TERAPÈUTICA** millorem l'esquema postural, sent més conscients del nostre cos.

També ens ajudarà a moure'ns amb més facilitat i menys molèsties, gràcies al treball muscular global que practiquem. Guanyarem agilitat i ens posarem una mica en forma.

Està indicat a persones amb:

- MALS D'ESQUENA com lumbàlgies, cervicàlgies, contractures.
- Alteracions de la columna o posturals: cifosi, lordosi, escoliosi.
- Problemes crònics com artrosi, artritis, fibromiàlgia.
- Tensions físiques i emocionals: estrès, mals de cap, bruxisme.

1er ANIVERSARI

Per celebrar el 1er aniversari del nou local del Centre i agrair-vos la vostra fidelitat, us oferim una **PROMOCIÓ EXCLUSIVA PELS NOSTRES CLIENTS.**



Per la compra d'un xec regal per algun familiar o amic, gaudiràs d'un **15% de dte en la següent sessió que realitzis** al Centre. Aprofita aquesta oferta, vàlida fins el 31 de gener!

Sabies que... més del 40% de la població apremem les dents al dormir o inclús a vegades durant el dia sense ser-ne conscients? És el que es coneix com **Bruxisme**.

La causa de serrar, carrisqujar o prémer les dents unes contra les altres, sol ser l'estrès emocional. Produeix tensions i dolors musculars a nivell de la musculatura mandibular o mastegadora, així com contractures a nivell del coll i cervicals. Altres conseqüències solen ser mals de cap, cefalees tensionals, acúfens o mals d'orella entre d'altres.

Amb el tractament específic de fisioteràpia de l'ATM i de la musculatura implicada **podem millorar tots aquests símptomes**, i si ho acompanyem amb una visita a l'odontòleg, evitar lesions pitjors.

Evidentment també provoca un desgast dentari i de les genives. A la llarga, lesions i deteriora-

ment de l'articulació temporomandibular (ATM), que acaben amb crepitacions, dificultats i dolor a l'obrir la boca o al mastegar.

Consulta'ns si pateixes aquets tipus de problemes i milloraràs la teva qualitat de vida.

Aquest Nadal, regala salut!

REGALA UN XEC REGAL PER UNA SESSIÓ DE FISIOTERÀPIA O UN MASSATGE TERAPÈUTIC.

Qui ho rebí, ho agrairà i li encantarà. Tant per a tractar una contractura, alleujar cefalees, millorar els mals d'esquena, tractar una lesió esportiva o per relaxar-se una mica.



L'equip de fisioterapeutes del nostre centre us desitja unes bones festes i un Bon Any 2009 ple de salut!