

Fisionervión Barakaldo organiza un taller gratuito de ‘Espalda Sana’ para adultos mayores

El equipo de profesionales de Fisionervión impartirá un taller práctico y gratuito para prevenir y aliviar el dolor de espalda en personas mayores. Esta actividad tendrá lugar en su clínica de fisioterapia en Barakaldo

Con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas mayores, Fisionervión ha puesto en marcha un programa destinado a este colectivo, que enfrenta de manera creciente problemas de salud derivados del envejecimiento, como es el caso del dolor de espalda. Esta iniciativa se concreta en la realización de un taller gratuito llamado ‘Espalda Sana’, que se llevará a cabo el próximo 3 de mayo a las 12:00 h en las instalaciones de Fisionervión Barakaldo.

El dolor de espalda afecta a un amplio espectro de la población, pero se agudiza en la tercera edad debido a los cambios naturales que experimenta la columna vertebral con el paso del tiempo. Estos cambios incluyen el desgaste, la pérdida de flexibilidad y la disminución de la fuerza muscular, factores que pueden llevar a dolor crónico y una disminución notable en la movilidad y autonomía personal.

El taller ‘Espalda Sana’ está específicamente diseñado para enseñar a los adultos mayores técnicas y ejercicios prácticos que pueden realizar en su hogar, bajo la supervisión de fisioterapeutas especialistas. Estos ejercicios están orientados a fortalecer la espalda, mejorar la postura y aumentar la movilidad general, reduciendo así el riesgo de futuras lesiones y mejorando significativamente su bienestar.

Durante la sesión, se abordará también la importancia de un estilo de vida activo y se enseñará cómo pequeñas modificaciones en la rutina diaria pueden contribuir de manera efectiva a prevenir el dolor y a mejorar la salud general. Los participantes tendrán la oportunidad de interactuar directamente con los fisioterapeutas, resolver dudas y recibir consejos personalizados.

Para más información sobre el taller y detalles sobre cómo inscribirse, los interesados pueden visitar su clínica de fisioterapia en Barakaldo en Ibarra Kalea 8 o llamar al número de teléfono 946 09 56 57.

Datos de contacto:

Comunicación
Fisionervión
613543823

Nota de prensa publicada en: [Barakaldo](#)

Categorías: [País Vasco](#) [Eventos](#) [Fisioterapia](#) [Personas Mayores](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>