

Fisioserv explica como la fisioterapia puede curar la ansiedad

[Multimedia](#)

La ansiedad es un estado natural del ser humano que actúa como mecanismo de defensa para permanecer alerta ante diferentes situaciones de riesgo. Cuando la ansiedad es demasiado intensa, se convierte en una patología que debe ser tratada. Al hilo de este tema, Fisioserv, la primera clínica de fisioterapia a domicilio, cuenta todos los beneficios que la fisioterapia puede aportar a la hora de ganar la batalla a la ansiedad

En los últimos años, la fisioterapia se ha convertido, en países como Reino Unido, en una nueva vía para paliar diferentes dolencias como la ansiedad o la depresión. Por ello, desde Fisioserv aportan 10 puntos en los que queda patente que la fisioterapia puede ayudar a curar la ansiedad.

1. La Asociación Española de Fisioterapeutas en Salud Mental define la Fisioterapia en Salud Mental (FSM) como una especialidad de la fisioterapia que abarca un amplio número de técnicas enfocadas directamente a mejorar los trastornos mentales y psicosomáticos, así como trastornos músculo-esqueléticos de larga duración y el dolor crónico.
2. La fisioterapia alivia las tensiones musculares y en los huesos, derivadas de los trastornos de ansiedad y depresión, gracias a los masajes y a las técnicas propias de la fisioterapia.
3. Esta disciplina puede llegar a curar dolores de cabeza a través de los movimientos correspondientes.
4. La fisioterapia para este tipo de males busca la liberación de endorfinas, que son las hormonas de la felicidad, y que facilitan una mejor conexión entre el cuerpo y la mente.
5. Las técnicas de relajación y de respiración empleadas en este tipo de fisioterapia logran que el paciente entre en un alto estado de relajación.
6. Está demostrado que acudir a un fisioterapeuta cuando se está pasando por una etapa de ansiedad mejora la calidad de vida del paciente y lo hace sin efectos secundarios (como ocurre con la mayoría de los medicamentos recetados para casos de depresión y/o ansiedad)
7. Las técnicas que más se practican en este tipo de fisioterapia son la

osteopatía, los masajes y el tratamiento Cráneo- Facial, que aumenta la vitalidad del paciente.

8. Si tras realizar una sesión de fisioterapia se realiza algún tipo de ejercicio, los resultados a la hora de lidiar con la ansiedad serán mucho mejores.

9. El paciente verá la fisioterapia como un método de relajación y una vía para liberarlo de la ansiedad que le genera una vida acelerada.

10. La fisioterapia puede aplicarse en cualquier fase del proceso de la angustia, ya que está demostrado que alivia los síntomas que se dan en cada una de las diferentes etapas.

Acerca de Fisioserv

Fisioserv es el centro de fisioterapia a domicilio más significativo en España. Un amplio grupo de acreditados terapeutas en esta misma labor trabajan en el tratamiento domiciliario 24 hora al día, 7 días a la semana desde hace 20 años. Fisioserv ha dado servicio a estrellas internacionales a su paso por España como Guns and Roses, Paul McCartney, Bruce Springsteen, Iron Maiden y Bjork, entre otros muchos. El objetivo de Fisioserv es la recuperación de sus clientes en el menor tiempo posible dando la máxima calidad a sus tratamientos que van acompañados de los más vanguardistas avances en electromedicina portátil.

Fisioserv se encuentra situada en la calle O'Donnell, 49 de Madrid.

Tfno. : 915 04 44 11

Móvil: 639 66 89 65

Fax: 91 574 22 28

www.fisioserv.com

sara@fisioserv.com
