

## ¿Por qué se debería acudir al fisioterapeuta aunque no se tengan molestias? Qicenter, lo explica

### [Multimedia](#)

#### **El fisioterapeuta es un sanitario que velará por la salud y el bienestar de los pacientes tengan o no algún tipo dolencia**

Hay un refrán que dice: "Solo se recurre a Santa Bárbara cuando truena". Y algo parecido es lo que sucede con acudir a un Fisioterapeuta. Solo se acude a sus consultas cuando algo va mal.

Pero lo cierto es que ir al Fisioterapeuta de forma regular, puede prevenir numerosos tipos de dolencias. Y ya se sabe en esto de la medicina siempre es mejor prevenir que curar.

Desde la empresa Qicenter, [fisioterapeuta en Málaga](#), informan sobre cuáles son los beneficios de acudir a sesiones de fisioterapia en Málaga, al menos una vez al año.

- El fisioterapeuta da recomendaciones y ejercicios para practicar en casa. Ejercicios que ayudarán a la hora de cuidar algo tan importante como mantener una postura correcta. Lo que reduce la posibilidad de dolor físico y algunas lesiones.
- No hay que olvidar, tal y como afirma Qicenter, fisioterapeuta en Málaga, que son sanitarios y por tanto promueven hábitos de vida saludables con los que estar más activos y así mantener una buena salud a nivel de músculos y huesos.
- Con un mínimo tratamiento de fisioterapia preventiva, puedes ralentizar significativamente el proceso de pérdida de movilidad en el cuerpo causada por la edad.
- Los masajes de descarga, aunque no se hayan sufrido lesiones, son muy recomendables para deportistas.
- El fisioterapeuta puede ser un excelente aliado para ofrecer un entrenamiento físico adecuado según la condición actual: si se ha sufrido lesiones anteriores, si se tienen dolores musculares debido a problemas podológicos o posturales, etc. En estos casos, el profesional indicará cuáles son los mejores ejercicios para mantenerse activo sin comprometer la salud y el bienestar.

- La fisioterapia tiene la capacidad de hacer entrenar más y recuperarse antes.

- Ayuda al autoconocimiento. Permite conocer articulaciones y músculos para saber hasta dónde se puede llegar tanto en entrenamientos como en el día a día.

La **fisioterapia** abarca numerosas técnicas como la kinesiología, estiramientos, electroterapia, punción seca entre muchas otras. Qicenter Germán Navas, es un espacio de salud situado en el centro de Málaga, comprometido con la Salud Integral desde 1979.

Acupuntura, fisioterapia en Málaga, osteopatía, medicina deportiva y psicología entre sus especialidades.

---