MÉTODO ACTITUDFIT REHAB

Rehabilitación Funcional Avanzada

PROGRAMA MUSCULOESQUELÉTICO

Recuperarse no es solo quitar el dolor. Es volver a moverte con seguridad, confianza y capacidad para tu día a día.

En ActitudFit entendemos la rehabilitación como un proceso clínico, activo y progresivo, donde la fisioterapia permite valorar, tratar y preparar el cuerpo, y el ejercicio terapéutico se convierte progresivamente en la herramienta principal para recuperar el movimiento, la fuerza y la función.

Nuestro objetivo es ayudarte a recuperar el movimiento, la fuerza y la función de forma segura, favoreciendo la reparación de los tejidos y reduciendo el riesgo de recaídas.

Porque recuperarse de verdad no es solo encontrarse mejor: es volver a hacer lo que necesitas y te gusta hacer con normalidad.

¿QUÉ ES EL MÉTODO ACTITUDFIT REHAB?

El Método ActitudFit Rehab es un proceso estructurado de recuperación funcional que integra valoración y diagnóstico fisioterápico, tratamiento individual, rehabilitación activa mediante ejercicio terapéutico e integración progresiva al ejercicio físico.

- ✓ Reducir el dolor y la sensación de amenaza asociada al movimiento.
- ✓ Recuperar movilidad, control y fuerza.
- ✓ Aumentar la tolerancia del tejido a la carga.
- ✓ Volver a moverte con seguridad y confianza.
- ✓ Reducir el riesgo de recaídas y la dependencia de tratamientos pasivos.

Para que una rehabilitación sea eficaz, no basta con aplicar ejercicios o tratamientos de forma aislada.

En ActitudFit estructuramos el proceso desde el primer día, siguiendo una secuencia lógica y clínica que garantiza seguridad, personalización y resultados reales.

EL MÉTODO ACTITUDFIT REHAB

¿Cómo empieza y cómo se estructura tu recuperación?

Para que una rehabilitación sea realmente eficaz, es necesario comprender el problema, abordar las necesidades clínicas iniciales y construir progresivamente las capacidades necesarias para recuperar movimiento, función y autonomía.

Para ello, estructuramos la recuperación mediante diferentes fases conectadas entre sí, desde la valoración y el tratamiento fisioterápico hasta la rehabilitación activa mediante ejercicio terapéutico y la integración progresiva al ejercicio físico.

- **REHAB PASIVO:**

- **Fase 1. Valoración, tratamiento inicial y diagnóstico fisioterápico.**

  Bono de 1 sesión
  Duración: 60 minutos

Esta primera sesión constituye el punto de partida del programa. Antes de iniciar la rehabilitación activa, realizamos una valoración completa para comprender el problema, conocer el estado clínico y funcional de la persona, identificar las limitaciones existentes y establecer el recorrido terapéutico más adecuado.

Incluye:

- ✓ Historial clínico.
- ✓ Análisis del contexto de la lesión, condición y de la persona.
- ✓ Exploración física específica.
- ✓ Diagnóstico fisioterápico funcional.
- ✓ Aplicación de las primeras técnicas de tratamiento cuando estén indicadas.
- ✓ Definición inicial del plan de recuperación.

- **Fase 2. Tratamiento fisioterápico específico**

  Bono de 4 sesiones
  Duración: 60 minutos o 30 minutos por sesión

La necesidad de continuar con un tratamiento fisioterápico específico dependerá de la valoración inicial, del estado clínico y funcional y de las necesidades individuales de cada persona.

No todas las personas necesitarán realizar esta fase antes de comenzar ActitudFit Rehab Activo. Cuando el estado de la persona lo permita, podrá iniciar directamente el programa de rehabilitación activa después de la valoración inicial.

Cuando exista dolor, limitación del movimiento, pérdida de función u otras alteraciones musculoesqueléticas que requieran una intervención fisioterápica específica, podrá establecerse un plan de tratamiento individual, de forma previa o simultánea al programa de ejercicio terapéutico.

- **Tratamiento fisioterápico musculoesquelético:**

Orientado a personas con dolor, lesión, limitación del movimiento, pérdida de función o alteraciones relacionadas con el sistema musculoesquelético.

Este tratamiento tiene como objetivos:

- ✓ Reducir el dolor y la sensación de amenaza asociada al movimiento.
- ✓ Modular la respuesta inflamatoria cuando esté presente.
- ✓ Recuperar o mejorar la movilidad cuando existe limitación.
- ✓ Disminuir la sensibilidad y mejorar la tolerancia de los tejidos.

- ✓ Mejorar progresivamente la respuesta del sistema neuromuscular.
- ✓ Preparar los tejidos y el movimiento para tolerar el ejercicio terapéutico y la carga progresiva.

En función de las necesidades de cada persona, podrán aplicarse técnicas invasivas o no invasivas como: Terapia manual, Técnicas miofasciales, punción seca, neuromodulación, ejercicio terapéutico inicial, maquinaria y otros recursos específicos de fisioterapia.

El tratamiento fisioterápico no sustituye al ejercicio terapéutico ni constituye necesariamente una fase previa obligatoria. Su función es abordar las necesidades clínicas específicas cuando estén presentes y facilitar el desarrollo de un proceso de rehabilitación activa, progresiva y segura.

La duración, la frecuencia y el tipo de intervención se determinarán de forma individualizada según la valoración inicial, la evolución y las necesidades de cada persona.

- **REHAB ACTIVO:**

- **Fase 3. Programa ActitudFit Rehab Activo**

Programa de rehabilitación funcional mediante ejercicio terapéutico. En esta fase, el ejercicio terapéutico individualizado, guiado y progresivo se convierte en la herramienta principal del proceso de recuperación. El programa se adapta al área clínica, la etapa de recuperación, las necesidades y la evolución individual de cada persona.

ActitudFit Rehab Activo está diseñado para:

- ✓ Recuperar la función y mejorar la capacidad física.
- ✓ Aumentar progresivamente la capacidad de carga y la tolerancia al esfuerzo.
- ✓ Mejorar el control del movimiento y la respuesta funcional.
- ✓ Construir autonomía, seguridad y confianza.

A través de un trabajo estructurado, progresivo y supervisado, la persona desarrolla las capacidades necesarias para moverse con mayor seguridad, fuerza, control y autonomía.

Cada sesión de ActitudFit Rehab Activo se organiza de forma estructurada, progresiva y adaptada a los objetivos funcionales de cada persona.
Los ejercicios no son genéricos ni se seleccionan al azar. Cada programa se individualiza según el área clínica, la región o condición tratada, la etapa de recuperación y la evolución de cada persona.

El trabajo se organiza mediante ejercicios y bloques específicos destinados a desarrollar progresivamente las capacidades necesarias en cada programa.

En el programa musculoesquelético se trabajan capacidades relacionadas con:

1. Activación y preparación neuromotora.
2. Control y organización del movimiento.
3. Tolerancia a la carga y fuerza progresiva.

4. Integración funcional.

La progresión no se basa únicamente en cambiar ejercicios o aumentar la dificultad, sino en mejorar la calidad del movimiento, la tolerancia a la carga o al esfuerzo y la capacidad funcional de forma progresiva y controlada.

Cada sesión de ActitudFit Rehab Activo tiene una duración aproximada de 30-45 minutos.

¿QUÉ INCLUYE EL PROGRAMA REHAB FUNCIONAL?

- ✓ Hasta 3 sesiones semanales de ejercicio terapéutico, con una duración aproximada de 30-45 minutos por sesión.
- ✓ Programa individualizado según el área clínica, la región o condición tratada, la etapa de recuperación y las necesidades de cada persona.

- ✓ Ejercicios organizados según capacidades, patrones funcionales y objetivos específicos.
- ✓ Apoyo visual mediante las pantallas del centro para facilitar la comprensión y ejecución de los ejercicios.
- ✓ Supervisión profesional durante las sesiones.
- ✓ Seguimiento de los síntomas, las sensaciones, la tolerancia y la respuesta al ejercicio.
- ✓ Reevaluaciones funcionales periódicas para comprobar la evolución y orientar la progresión entre etapas.
- ✓ Adaptación y actualización del programa según la evolución individual.
- ✓ Flexibilidad horaria mediante reserva previa en horario de mañana o tarde.

ActitudFit Rehab Activo se centra en la recuperación funcional mediante ejercicio terapéutico y no incluye sesiones individuales de tratamiento fisioterápico en camilla.

Durante el programa, si la evolución, los síntomas o las necesidades clínicas de la persona requieren una intervención fisioterápica específica, el profesional podrá recomendar sesiones adicionales de fisioterapia.

Estas sesiones se contratarán de forma independiente mediante la modalidad o bono indicado para cada caso.

La fisioterapia y el ejercicio terapéutico se integran de forma coordinada, utilizando cada herramienta según las necesidades y la evolución individual.

DURACIÓN Y ETAPAS DE ACTITUDFIT REHAB ACTIVO

ActitudFit Rehab Activo tiene una duración orientativa de entre 2 y 6 meses, aunque podrá variar en función del estado clínico y funcional inicial, las características de la lesión o condición, el nivel físico previo, las necesidades individuales y la respuesta de cada persona al programa.

La rehabilitación se organiza mediante etapas progresivas, cada una con objetivos específicos y criterios propios de evolución. Esta estructura permite adaptar el proceso al área clínica correspondiente y desarrollar de forma gradual las capacidades necesarias para recuperar función, autonomía y seguridad.

La progresión no depende únicamente del tiempo transcurrido. El avance entre etapas se determina mediante reevaluaciones periódicas y criterios funcionales adaptados a cada programa, teniendo en cuenta la evolución, la respuesta al ejercicio, la tolerancia al esfuerzo y la seguridad.

- **Etapas del programa Rehab Activo Musculoesquelético:**

Orientado a personas con dolor, lesión, limitación del movimiento, pérdida de fuerza o alteraciones funcionales relacionadas con el sistema musculoesquelético.

El programa se estructura en las siguientes etapas:

- ✓ **Etapa 1. Reconexión y permiso al movimiento**
  Objetivo: recuperar progresivamente la confianza en el movimiento, reducir la respuesta de protección y comenzar a movilizar la región afectada de forma segura y tolerable.
- ✓ **Etapa 2. Organización y control del movimiento**
  Objetivo: mejorar el control neuromuscular, la coordinación y la calidad del movimiento, reduciendo compensaciones y desarrollando una ejecución más eficiente.
- ✓ **Etapa 3. Tolerancia tisular y capacidad de carga**
  Objetivo: aumentar progresivamente la capacidad de los tejidos para tolerar carga, esfuerzo y demandas funcionales.
- ✓ **Etapa 4. Fuerza real y función (pre-rendimiento)**
  Objetivo: desarrollar fuerza, capacidad funcional y transferencia hacia las actividades de la vida diaria, el trabajo, el ejercicio físico o las demandas específicas de cada persona.

SALUD Y BIENESTAR
RENDIMIENTO-VIDA ACTIVA
OPCIÓN COMPLEMENTARIA

En muchos casos, además de trabajar de forma específica la lesión o condición, es posible y recomendable mantener activo y fortalecer el conjunto del cuerpo mediante un programa de ejercicio físico adaptado.

Por ello, ofrecemos un complemento opcional diseñado para complementar la rehabilitación y facilitar una transición progresiva hacia el ejercicio físico y una vida activa.

Este complemento puede activarse durante ActitudFit Rehab Activo o una vez finalizado el programa, siempre de acuerdo con las necesidades, capacidades y evolución de cada persona.

¿EN QUÉ CONSISTE?

- ✓ Sesiones de ejercicio físico de aproximadamente 30-45 minutos de duración.
- ✓ Trabajo adaptado de fortalecimiento y resistencia del cuerpo completo, respetando la lesión, las limitaciones existentes y el momento de recuperación de cada persona.

- ✓ Ejercicio físico individualizado y controlado, orientado a mejorar la fuerza, la resistencia y la capacidad física general sin interferir con el proceso de rehabilitación.
- ✓ Trabajo complementario a ActitudFit Rehab Activo, que puede realizarse de forma simultánea durante la rehabilitación o posteriormente, como continuidad hacia una vida activa.
- ✓ Integración dentro del entorno de entrenamiento ActitudFit, mediante un programa adaptado a las necesidades, capacidades y evolución de cada persona.

¿PARA QUIÉN ES ESTA OPCIÓN?

- ✓ Personas que quieren mantenerse activas y mejorar su condición física mientras realizan ActitudFit Rehab Activo.
- ✓ Socios que ya entrenaban antes de la lesión o dolencia y desean continuar trabajando el resto del cuerpo de forma adaptada, sin interrumpir por completo su actividad física.
- ✓ Personas que buscan una recuperación integral, orientada no solo a reducir el dolor o mejorar la zona afectada, sino también a recuperar y desarrollar su capacidad física general.
- ✓ Personas que desean aprovechar la rehabilitación como punto de partida para mejorar su fuerza, resistencia, movilidad y condición física, construyendo una base sólida de salud y movimiento.
- ✓ Personas que, tras finalizar ActitudFit Rehab Activo, necesitan una transición progresiva y segura hacia el ejercicio físico habitual.
- ✓ Usuarios que quieren sentirse más fuertes, resistentes, ágiles, flexibles y capaces mediante un trabajo integral y adaptado del cuerpo completo bajo el Método ActitudFit.

El objetivo es claro: no solo recuperarse de una lesión o dolencia, sino salir del proceso con más confianza, más capacidad física y mejor preparado para afrontar las exigencias de la vida diaria, el trabajo, el deporte o el entrenamiento.

Además, este complemento permite mantener el cuerpo activo durante la recuperación mediante un trabajo físico integral y adaptado, contribuyendo a mejorar la fuerza, la resistencia y la capacidad física general, siempre respetando la etapa de recuperación, las necesidades y las limitaciones de cada persona.

EL CAMINO DE TU RECUPERACIÓN



Esta imagen resume el camino que seguiremos durante tu rehabilitación: un proceso estructurado, progresivo y guiado, que comienza con una valoración clínica y finaliza con la recuperación del movimiento real y la autonomía. Cada etapa es necesaria para avanzar con seguridad y construir una recuperación duradera.

¡Actitud para estar en forma. Simplemente empieza!

ActitudFit