

MÉTODO ACTITUDFIT REHAB

Programa de Rehabilitación Funcional Avanzada

Del diagnóstico al movimiento real

Recuperar la capacidad cardiorrespiratoria no consiste únicamente en respirar mejor o cansarse menos. Significa volver a moverse, realizar las actividades de la vida diaria y afrontar el esfuerzo con mayor seguridad, confianza y autonomía.

En ActitudFit entendemos la rehabilitación cardiorrespiratoria como un proceso clínico, activo y progresivo, donde la fisioterapia permite valorar, tratar y preparar a la persona, y el ejercicio terapéutico se convierte progresivamente en la herramienta principal para mejorar la función respiratoria, la tolerancia al esfuerzo y la capacidad física.

Nuestro objetivo es ayudarte a mejorar progresivamente tu respuesta ante el esfuerzo, recuperar capacidad funcional y desarrollar la fuerza, la resistencia y la autonomía necesarias para tu vida diaria.

Porque recuperarse no es solo reducir los síntomas: es volver a realizar tus actividades con mayor capacidad, seguridad y confianza.

¿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.

- ✓ Mejorar el control y la eficiencia respiratoria.
- ✓ Aumentar progresivamente la tolerancia al esfuerzo y la capacidad física.
- ✓ Mejorar la coordinación entre respiración y movimiento.
- ✓ Desarrollar fuerza, resistencia y capacidad funcional.
- ✓ Favorecer una mayor autonomía, seguridad y confianza durante las actividades de la vida diaria.

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

Este primer paso es fundamental. Antes de iniciar el proceso de rehabilitación, realizamos una valoración completa para conocer el estado clínico y funcional de la persona, identificar las limitaciones respiratorias, cardiovasculares o relacionadas con el esfuerzo y establecer el recorrido terapéutico más adecuado.

Incluye:

- ✓ Historial clínico y antecedentes relevantes.
- ✓ Análisis de los síntomas, las limitaciones y su repercusión en la vida diaria.
- ✓ Valoración de la respiración, la movilidad torácica y la respuesta funcional.
- ✓ Evaluación inicial de la tolerancia al esfuerzo y la capacidad física mediante pruebas adaptadas.
- ✓ Diagnóstico fisioterápico funcional.
- ✓ Aplicación de las primeras estrategias o 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

Orientado a personas con limitaciones respiratorias, cardiovasculares o funcionales que afectan a la tolerancia al esfuerzo, la capacidad física, la autonomía o la calidad de vida.

Este tratamiento tiene como objetivos:

- ✓ Mejorar el control y la eficiencia respiratoria.
- ✓ Favorecer una ventilación más eficaz y reducir el trabajo respiratorio cuando exista alteración.
- ✓ Mejorar la movilidad torácica y la coordinación entre respiración y movimiento.
- ✓ Reducir la sensación de disnea o fatiga asociada a la actividad.
- ✓ Mejorar progresivamente la tolerancia al esfuerzo.
- ✓ Favorecer una respuesta cardiorrespiratoria más eficiente y segura durante el movimiento.
- ✓ Preparar a la persona para iniciar o progresar en el ejercicio terapéutico de forma individualizada y controlada.

En función de las necesidades de cada persona, podrán utilizarse: técnicas de control y reeducación respiratoria, ejercicios de expansión y movilidad torácica, técnicas de higiene bronquial y movilización de secreciones, educación y estrategias para el control de los síntomas y la gestión del esfuerzo...

El tratamiento fisioterápico no sustituye al ejercicio terapéutico. Su función es abordar las necesidades clínicas iniciales y crear las condiciones necesarias para avanzar hacia un proceso de rehabilitación activa, progresiva y segura.

La duración, la frecuencia y el tipo de intervención se adaptarán a la valoración inicial, la evolución y las necesidades individuales 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 para mejorar la función respiratoria, la tolerancia al esfuerzo, la capacidad física y la autonomía.

El programa se adapta al estado clínico y funcional, la etapa de recuperación, las necesidades y la evolución individual de cada persona.

ActitudFit Rehab Activo está diseñado para:

- ✓ Mejorar el control respiratorio y la coordinación entre respiración y movimiento.
- ✓ Aumentar progresivamente la tolerancia al esfuerzo y la capacidad cardiorrespiratoria.
- ✓ Desarrollar fuerza, resistencia y capacidad funcional.
- ✓ Mejorar la respuesta ante las actividades de la vida diaria.
- ✓ Construir autonomía, seguridad y confianza frente al movimiento y el esfuerzo.

A través de un trabajo estructurado, progresivo y supervisado, la persona desarrolla las capacidades respiratorias, físicas y funcionales necesarias para afrontar el movimiento y el esfuerzo con mayor seguridad, confianza 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 la condición cardiorrespiratoria, el estado clínico y funcional, la tolerancia inicial al esfuerzo, 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 cardiorrespiratorio se trabajan capacidades relacionadas con:

1. Control y eficiencia respiratoria.
2. Coordinación entre respiración y movimiento.

3. Adaptación y tolerancia progresiva al esfuerzo.
4. Capacidad cardiorrespiratoria, autonomía e integración funcional.

La progresión no se basa únicamente en cambiar ejercicios o aumentar la dificultad, sino en mejorar el control respiratorio, la respuesta ante el esfuerzo, la capacidad física y la autonomía funcional de forma progresiva y controlada.

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

¿QUÉ INCLUYE EL PROGRAMA REHAB FUNCIONAL?

- ✓ Hasta 3 sesiones semanales de ejercicio terapéutico, con una duración aproximada de 30 minutos por sesión.
- ✓ Programa individualizado según la condición cardiorrespiratoria, el estado clínico y funcional, 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 condición cardiorrespiratoria y las limitaciones funcionales existentes, 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 estado clínico y funcional de cada persona y desarrollar gradualmente las capacidades respiratorias, físicas y funcionales necesarias para mejorar la tolerancia al esfuerzo, la autonomía y la 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.

Orientado a personas con limitaciones respiratorias, cardiovasculares o funcionales que afectan a la tolerancia al esfuerzo, la capacidad física, la autonomía o la calidad de vida.

El programa se estructura en las siguientes etapas:

- ✓ **Etapa 1. Reconexión respiratoria y seguridad en el movimiento**
Objetivo: mejorar la percepción y el control respiratorio, recuperar confianza ante el movimiento y comenzar a realizar actividad física de forma segura y tolerable.
- ✓ **Etapa 2. Control respiratorio y adaptación al esfuerzo**
Objetivo: mejorar la coordinación entre respiración y movimiento, desarrollar estrategias de control de síntomas y favorecer una respuesta más eficiente ante esfuerzos de intensidad baja o moderada.
- ✓ **Etapa 3. Tolerancia cardiorrespiratoria y capacidad funcional**
Objetivo: aumentar progresivamente la tolerancia al esfuerzo, mejorar la capacidad aeróbica y desarrollar la resistencia necesaria para las actividades de la vida diaria.
- ✓ **Etapa 4. Capacidad física, autonomía y vida activa**
Objetivo: consolidar la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza y la autonomía funcional, facilitando la transición hacia una práctica regular de ejercicio físico y un estilo de vida activo.

Cada etapa cumple una función específica dentro del proceso. La progresión se realiza de forma individualizada y está condicionada por la evolución, la respuesta al ejercicio, la tolerancia a la carga o al esfuerzo y el cumplimiento de los criterios de seguridad establecidos.

Las reevaluaciones periódicas permiten comprobar la evolución y determinar si la persona puede avanzar, debe mantenerse temporalmente en la etapa actual o requiere una adaptación del programa o una nueva valoración fisioterápica.

¿QUIERES CONSULTAR EL PRECIO?

En ActitudFit actualizamos periódicamente nuestros servicios, modalidades y promociones para ofrecer siempre la opción que mejor se adapte a las necesidades de cada persona. Por este motivo, los precios no se detallan en este documento.

Puedes consultar toda la información actualizada en nuestra página web: www.actitudfit.com

Dirígete al menú principal, accede a la sección PRECIOS y selecciona el área de FISIOTERAPIA para conocer las tarifas vigentes.



Si tienes cualquier duda, estaremos encantados de asesorarte personalmente. Puedes escribirnos por WhatsApp al 689 14 10 78 o visitarnos directamente en nuestro centro para recibir información y orientación.

SALUD Y BIENESTAR – VIDA ACTIVA

OPCIÓN COMPLEMENTARIA

En muchos casos, además del trabajo específico dirigido a mejorar la función respiratoria, la tolerancia al esfuerzo y la capacidad funcional, es recomendable desarrollar de forma complementaria la fuerza, la movilidad y la condición física general.

Por ello, ofrecemos un programa opcional diseñado para complementar ActitudFit Rehab Activo mediante un trabajo integral del cuerpo y facilitar una transición progresiva hacia el ejercicio físico regular y una vida activa.

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

¿EN QUÉ CONSISTE?

- ✓ Sesiones de ejercicio físico de aproximadamente 30 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.

PRECIO DEL COMPLEMENTO

- ✓ **Integración al ejercicio: + 65 € / mes**

Activable desde el inicio o en fases posteriores, siempre bajo criterio profesional.

¿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 mejorar no solo la respuesta respiratoria y la tolerancia al esfuerzo, sino también la fuerza, la movilidad, la condición física y la capacidad necesaria para afrontar con mayor autonomía las actividades de la vida diaria, el trabajo, el ocio, el deporte o el entrenamiento.

Además, este complemento permite desarrollar el conjunto del cuerpo mediante un trabajo físico integral y adaptado, contribuyendo a mejorar la capacidad física general y facilitando la continuidad hacia un estilo de vida activo, siempre de acuerdo con las necesidades, la evolución y la respuesta individual de cada persona.

EL CAMINO DE TU RECUPERACIÓN: DEL DIAGNÓSTICO AL MOVIMIENTO REAL

Esta imagen resume el camino que seguiremos durante tu rehabilitación: un proceso estructurado, progresivo y guiado, que comienza con una valoración clínica y avanza hacia una mayor capacidad física, autonomía y continuidad en una vida activa.

Cada paso cumple una función específica y permite progresar de forma individualizada hacia una mejor respuesta al esfuerzo y una mayor capacidad funcional.



¡Actitud para estar en forma. Simplemente empieza!