

COMO TRATAR TU DOLOR CRONICO [1]

MANEJO DEL DOLOR CRÓNICO PARA FAVORECER LA MOVILIDAD Y DISMINUIR LA RIGIDEZ, SUPERVISADA POR UN FISIOTERAPEUTA, FOMENTANDO BIENESTAR FÍSICO, EMOCIONAL Y SOCIAL.

- [Leer más sobre COMO TRATAR TU DOLOR CRONICO](#) [1]

RECOMPOSICION CORPORAL [2]

MEJORAR COMPOSICIÓN CORPORAL BASADO EN EL FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA MEDIANTE EJERCICIOS DE FUERZA Y ORIENTACIONES BÁSICAS PARA FAVORECER HABITOS NUTRICIONALES SALUDABLES

- [Leer más sobre RECOMPOSICION CORPORAL](#) [2]

PASEO SALUDABLE , ESTIRAMIENTOS Y RECOMENDACIONES DE VIDA ACTIVA [3]

PASEO POR EL PUEBLO, DURANTE 1 H

- [Leer más sobre PASEO SALUDABLE , ESTIRAMIENTOS Y RECOMENDACIONES DE VIDA ACTIVA](#) [3]

CONTROLA EL DOLOR DE TUS ARTICULACIONES [4]

AUTOCAUIDADO PARA PACIENTES CON PATOLOGÍAS CRÓNICAS MUSCULO-ESQUELÉTICAS. LOS EJERCICIOS DE AUTOCAUIDADO SERÁN CREADOS Y PAUTADOS POR FISIOTERAPEUTA DEL CS, SEGÚN LAS NECESIDADES DE LOS PACIENTES.

- [Leer más sobre CONTROLA EL DOLOR DE TUS ARTICULACIONES](#) [4]

PASEOS SALUDABLES COMUNITARIOS [5]

PASEOS SALUDABLES EN CIRCUITOS LOCALES CON COLABORACIÓN DE CENTRO DE SALUD, COLEGIOS Y ASOCIACIONES PARA INCENTIVAR EL MOVIMIENTO DIARIO.

- [Leer más sobre PASEOS SALUDABLES COMUNITARIOS](#) [5]

Páginas

- [primera](#) [6]
- [1](#) [7]
- ...
- [12](#) [8]
- [13](#) [9]
- [14](#) [10]
- [15](#) [11]
- [16](#) [12]
- [17](#) [7]
- 18
- [19](#) [13]
- [20](#) [14]
- [2](#) [13]
- [última](#) [14]

- [1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/como-tratar-tu-dolor-cronico>
- [2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/recomposicion-corporal>
- [3] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/paseo-saludable-estiramientos-y-recomendaciones-de-vida-activa>
- [4] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/controla-el-dolor-de-tus-articulaciones>
- [5] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/paseos-saludables-comunitarios>
- [6] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica>
- [7] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=16>
- [8] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=11>
- [9] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=12>
- [10] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=13>
- [11] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=14>
- [12] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=15>
- [13] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=18>
- [14] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=19>