

ESTRATEGIAS Y HERRAMIENTAS PARA EL MANEJO DEL DOLOR CRÓNICO [1]

CONCEPTOS FUNDAMENTALES SOBRE EL DOLOR CRÓNICO, SUS CAUSAS Y CÓMO INFLUYE EN LA CALIDAD DE VIDA. CINESITERAPIA EN COLCHONETA, ENFOCADA EN MOVIMIENTOS SUAVES Y ADAPTADOS PARA MEJORAR LA MOVILIDAD Y REDUCIR LA TENSIÓN MUSCULAR. MEDITACIÓN GUIADA, ORIENTADA A LA RELAJACIÓN Y EL CONTROL DEL ESTRÉS, FAVORECIENDO EL BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL.

- [Leer más sobre ESTRATEGIAS Y HERRAMIENTAS PARA EL MANEJO DEL DOLOR CRÓNICO](#) [1]

Source URL: <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/puertollano-4>

Links

[1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/estrategias-y-herramientas-para-el-manejo-del-dolor-cronico>