

2015
2016

Temporada

Reserva tu cita 91 616 23 13

¿Qué es la Propiocepción? Evitando torceduras...

El equipo de Clínica Ilion refuerza su compromiso con la federación un año más, por ello, queremos daros a conocer un concepto que nos ayudará a evitar lesiones y no caer durante la temporada.

En este marco es interesante conocer el concepto de la propiocepción, que es el reconocimiento de la posición de nuestro cuerpo, por ejemplo, que el cerebro sea consciente en todo momento de cómo están posicionadas las articulaciones (brazo flexionado, tobillo de puntillas, etc). Lo que ocurre si este sistema falla es que el cerebro no reconoce que el tobillo se está torciendo o está mal apoyado, fomentando a menudo el mecanismo lesional.

Debido a esto, si realizamos ejercicios de propiocepción mejoraremos la capacidad de los tobillos y evitaremos más lesiones.

Para realizar ejercicios de este tipo disponemos de superficies inestables y suelos muy blandos donde el tobillo tiene que reaccionar rápidamente a inestabilidades constantes y reajustarse continuamente. A su vez, también el fisioterapeuta puede realizar inestabilidades específicas muy eficaces para trabajar el tobillo y evitar en mayor medida las indeseables torceduras de tobillo.

Si tienes alguna duda no dudes en contactar con nuestros especialistas que estarán encantados de ayudarte.

Juan Banderas Rodríguez
Fisioterapeuta Clínica Ilion

 Clínica Ilion

Fisioterapia y Nutrición Deportiva