

Rehabilitación de columna con Sergio Sukunza



¿Sufres de Hernia de disco o alguna lesión de columna?

REHABILITACIÓN SEMI PRESENCIAL

En OSASUN SPORT CLINIC recuperamos
sin cirugía a pacientes y deportistas
de toda **España** y parte de **Europa**.





He estado con cantidad de fisios y neurocirujanos, y todo básicamente era lo mismo: operación, fisio, nadar, pero nada concreto... Hay realmente muy poca gente que realmente sepa arreglar esta lesión. Aquí se ve que hay una calidad de trabajo.



José Carlos, Ginebra (Suiza)

Recuperado de Hernia L5-S1



Nadie me daba una solución, nadie me daba ningún tipo de guía. Aquí es otra cosa..., es espectacular, una empatía 100%... Aquí te van armando.

Lo que te preguntas cuando estás tan lejos es: ¿merecerá la pena? Y yo te digo que sí, merece la pena



Mario, Córdoba

Recuperado de L5-S1

A doctor in a white polo shirt is examining a patient's back. The patient is sitting on a table, leaning forward, and holding their head with one hand. The background shows a clinical setting with a human spine model on the wall.

95%

de eficacia en todos los casos de recuperación en personas con hernia discal que se reinsertan al deporte.

3/5 MESES

para lograr resultados satisfactorios

99%

de las personas salvan las infiltraciones y la cirugía con nuestro método en 2017

Nuestro método se divide en **2 fases** para afrontar la rehabilitación de **forma integral**

FASE 1

- Evaluación de la biomecánica del paciente y educación en los procesos de recuperación.
- Tratamiento del dolor mediante fisioterapia-osteopatía.
- Corrección de asimetrías en cuanto a fuerza y movilidad.
- Reeducación de hábitos posturales. Ejercicios correctivos y específicos de control motor.
- Cambio de creencias: el daño estructural y lo que pensamos con respecto al dolor.

FASE 2

- Afianzamiento de los cambios y completar la reinserción a la vida normal y/o deportiva.
- Mantenimiento de las simetrías con el entrenamiento.
- Aumento de la estabilidad de la columna vertebral.
- Entrenamiento funcional y específico para volver al gesto deportivo y/o recuperar la calidad de vida.

CORRECCIÓN
POSTURAL



ESTABILIDAD
LUMBAR

RECUPERAR
MOVILIDAD

ACTIVACIÓN
MUSCULAR



Combinamos las
consultas presenciales
en San Sebastián
con el trabajo individual
para obtener los
mejores resultados

PROGRAMA A COMPLETAR EN UN PERÍODO MÁXIMO DE **7 MESES**

CONSULTA 1

3 DÍAS / 6 sesiones
2 sesiones/día

DÍA 1

1 SESIÓN Evaluación con Fisioterapeuta
Definición del plan de rehabilitación

1 SESIÓN Aprendizaje de ejercicios

DÍA 2

1 SESIÓN Educación mecanismos para evitar el dolor
(Basada en neurociencia)

1 SESIÓN Aprendizaje, ejecución y grabación de ejercicios

DÍA 3

2 SESIONES Aprendizaje, ejecución y grabación de ejercicios
Definición del plan de entrenamiento

★ **1 SESIÓN** **Coaching Nutricional** ★ Opcional
Estudio nutricional, valoración antropométrica

★ **1 SESIÓN** Videoconferencia **Coaching Nutricional** (30 minutos)
Entrega del dossier y explicación de la dieta

De 4 a 6 semanas

Trabajo individual en su domicilio supervisado
1 SESIÓN Videoconferencia

CONSULTA 2

2 DÍAS / 4 sesiones
2 sesiones/día

DÍA 1

1 SESIÓN Revisión con Fisioterapeuta o Readaptador personal

1 SESIÓN Aprendizaje de nuevos ejercicios

DÍA 2

2 SESIONES Aprendizaje, ejecución y grabación de ejercicios
Definición del plan de entrenamiento

★ **1 SESIÓN (Revisión)** **Coaching Nutricional** (30 minutos)

De 4 a 6 semanas

Trabajo individual en su domicilio supervisado
1 SESIÓN Videoconferencia

CONSULTA 3

1 DÍA / 3 sesiones

DÍA 1

1 SESIÓN Revisión con Fisioterapeuta o Readaptador personal

2 SESIONES Aprendizaje, ejecución y grabación de nuevos ejercicios
Definición del plan de entrenamiento

★ **1 SESIÓN (Revisión)** **Coaching Nutricional** (30 minutos)

De 4 a 6 semanas

Trabajo individual en su domicilio supervisado
1 SESIÓN Videoconferencia

★ El servicio de **Coaching Nutricional** es opcional

* Este programa puede estar sujeto a variaciones atendiendo a cada caso individualizado.

* Para pacientes del resto de **Europa y América**, el director de la clínica establecerá un plan adaptado a la disponibilidad del paciente y a su objetivo. El pago se realizará el primer día de tratamiento.

NO ESPERES MÁS PODEMOS AYUDARTE

Contacta con nosotros,
estaremos encantados de informarte

info@ssukunza.com

943 013 296

De lunes a viernes: 9:00h - 21:00h

Sábados: 9:00h - 14:00h

www.ssukunza.com

