

170921. Taller Práctico Espalda en Montaña



[Carlos Gil Rico](#)

By [Carlos Gil Rico](#) – 📅 27 Julio 2017 – 📅 Última actualización: 03 Octubre 2017 – 👁 Visto: 5537

Taller práctico: Espalda en Montaña

Dijous, 21 de setembre de 2017

ESPALDA EN MONTAÑA

El próximo jueves 21 de septiembre comenzamos de nuevo las actividades del CIM tras el verano y a las 21 horas tendremos un Taller Práctico de Espalda en Montaña impartido por Carlos Gil Rico (ver [pdf del Cartel](#) de la actividad).

Para realizar este taller, la Clínica JESÚS RUBIO de Fisioterapia, donde trabaja Carlos, nos cede una sala en su local situado en Calle Pedro Patricio Mey, 43 - 46019 de Valencia ([ver mapa](#)).

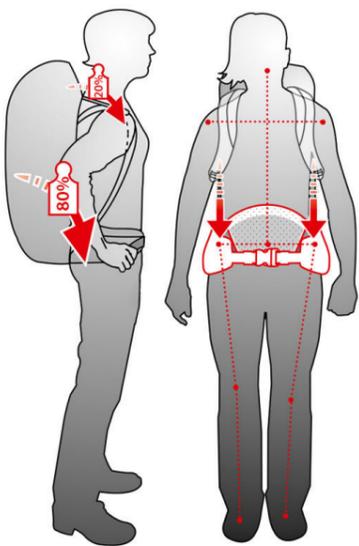
A la finalización de la actividad, tendremos cena de bocatas en la Cervecería Plas Plas en la calle Dr. Marco Merenciano, 6, por si alguno no puede acudir a la actividad y si a la cena.



Con el fin de facilitar la preparación y tener un aproximación de participantes, ir confirmando al email del coordinador (indicado más abajo) la asistencia al taller práctico y también si vais a quedaros a cenar para coordinarlo también con el bar.

Presentación del TALLER

En montaña la mayoría de nosotros movemos mochilas con grandes volúmenes, soportamos grandes tiradas de actividad y cargas de trabajo altas durante un largo período de tiempo (factores contribuyentes) y algunos, sufrimos dolor lumbar. En un número muy bajito de pacientes el problema es una patología reconocida, pero el 90% de pacientes que acuden a atención primaria lo hacen por dolor lumbar inespecífico, es decir que se desconoce la causa del problema. Dentro de este porcentaje, la fisioterapia nos puede echar un cable.



Nuestro cuerpo está hecho para el movimiento y cuanto más recibe, más queremos darle. Por eso en este taller queremos ofrecer una serie de recomendaciones y conceptos básicos para, además de entender qué puede pasar en nuestra espalda, saber qué podemos hacer por ella. Para eso nos avalará la más reciente evidencia científica.

Este Taller Práctico estará a cargo de Carlos Gil Rico email de confirmación carlosenfisioterapia@gmail.com .

Inicio de la charla a las 21:00 horas locales [Clínica JESÚS RUBIO](#) de Fisioterapia (en calle Pedro Patricio Mey, 43 de Valencia). Duración del taller sobre 1 hora aprox.

Recorda que en participar en qualsevol activitat del CIM, acceptes la seua [exemció de responsabilitat](#).

<[Listat de totes les Activitats del CIM](#)>