

## realsbet usuario bloqueado

<p>Tempo de leitura: 3 minutos</p>

<p>&#201; muito comum que as pessoas procurem a fisioterapia para fazer tratamentos corretivos.</p>

<p>Mas ela tamb&#233;m pode &#128737; ser realizada para evitar certos problemas futuros que podem ser mais complexos de corrigir do que tratar antes.</p>

</p>

<p>Afim, &#233; melhor &#128737; prevenir do que remediar.</p>

<p>Uma excelente op&#231;&#227;o para cuidar bem da sa&#250;de &#233;

a fisioterapia preventiva.</p>

<p>Para saber tudo sobre, continue &#128737; lendo este artigo.</p>

<p>O que &#233; fisioterapia preventiva</p>

<p>A fisioterapia preventiva &#233; uma abordagem do tratamento fisioterap

&#234;utico que, assim como diz seu &#128737; nome, tem como objetivo prevenir

les&#245;es, doen&#231;as e evitar situa&#231;&#245;es desagrad&#225;veis que podem afetar a sa&#250;de.</p>

<p>O tratamento atua a partir &#128737; de t&#233;cnicas com exerc&#237;c

ios e alongamentos espec&#237;ficos para cada caso, como por exemplo relaxamento

da musculatura, respira&#231;&#227;o, entre outros.</p>

<p>Ele identifica &#128737; as necessidades e fraquezas de cada paciente

e trabalha com cada um deles.</p>

<p>Quais s&#227;o os benef&#237;cios?</p>

<p>A fisioterapia preventiva oferece in&#250;meros &#128737; benef&#237;c

ios para a sa&#250;de a curto e longo prazo.</p>

<p>Por ser uma t&#233;cnica que envolve diversos exerc&#237;cios, o tratam

ento pode &#128737; ajudar no fortalecimento da musculatura, melhorar o sistema

circulat&#243;rio e fun&#231;&#245;es pulmonares.</p>

<p>Com isso, ele tamb&#233;m previne problemas causados por movimentos &#1

28737; errados e repetitivos, evita poss&#237;veis les&#245;es musculares e at&

&#233; mesmo doen&#231;as card&#237;acas.</p>

<p>Por consequ&#234;ncia, o tratamento preventivo proporciona mais qualida

de de &#128737; vida, disposi&#231;&#227;o, maior sensa&#231;&#227;o de bem est

ar e possibilita aumento no desempenho das atividades que antes eram considera

s dif&#237;ceis.</p>

<p>Quem pode &#128737; fazer?</p>

<p>N&#227;o h&#225; contraindica&#231;&#245;es para realizar os atendiment

os de fisioterapia preventiva, mas tem alguns grupos em espec&#237;fico que acab

am se beneficiando &#128737; mais da t&#233;cnica.</p>

<p>Essa abordagem da fisioterapia pode ser muito &#250;til para trabalhado

res, em espec&#237;fico aqueles que exigem for&#231;a di&#225;ria ou &#128737;

passam por um longo per&#237;odo sentados.</p>

<p>O tratamento auxilia na postura atrav&#233;s de alongamentos, fortaleci

mento e relaxamento da musculatura e outras &#128737; t&#233;cnicas que, conseq

uentemente, aumentam a qualidade do trabalho, produzindo e mantendo o desempenho