

"Escuela de Espalda"

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

Temas

Salud comunitaria.

Descripción

A raíz de un Proyecto de Mejora de Calidad llevado a cabo en 2018, se constituyó como actividad de dicha Unidad para el autocuidado de espalda y fomento de actividad física y ejercicio. La actividad se lleva a cabo en el Gimnasio de Fisioterapia en Centro de Salud Teruel Ensanche dos días por semana (martes y jueves) en horario de 09:00 10:00 horas. Las sesiones comprenden ejercicios de estiramientos, tonificación y recomendaciones de higiene postural.

"Es requisito indispensable que la persona que vaya a participar en la actividad haya sido derivada por el Médico de Familia a la Unidad de Fisioterapia para valorar su inclusión en dicha actividad".

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera (Persona valorada previamente por el Médico de Familia y Fisioterapeuta)

Persona de contacto

M^a Teresa Muñoz Tomás (978654100) (mtmunnozto@salud.aragon.es)

Fecha de última actualización de la actividad

04/11/2024

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Jerónimo Soriano 9 44002 Teruel Teruel Teruel Teruel Aragón España



Imagen de la Actividad



