

¿Cómo voy a seguir la indicación de hacer ejercicio, si luego me duele más?

Escrito por Afinsyfacro



Empezando por hacer a diario ejercicios de intensidad más baja, y aumentando la intensidad y duración de los mismos **muy gradualmente**.

De todas formas, en estos casos **consulta** siempre a tu médico o fisioterapeuta.

Importante: La información médica que aquí consta, solamente tiene carácter informativo. No reemplaza en ningún caso los consejos que su médico especialista le ha brindado. En caso de dudas acuda a su médico de confianza.

Creado el 05/01/2009

Última actualización el 23/10/2012