

RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE - CELULITIS

La celulitis supone una alteración del tejido graso subcutáneo, que suele ir acompañada de una disminución del riego sanguíneo y una degeneración del tejido conjuntivo, los lugares de más frecuente aparición son los muslos y la zona glútea.

Además de las sesiones de Fisioterapia es preciso atender a las siguientes recomendaciones:

- 1.- Realice al menos una vez al día ejercicio moderado que tenga especial incidencia sobre el área afecta. La duración será de alrededor de media hora.
- 2.- Practique los ejercicios de auto masaje que le hemos enseñado, mejorarán de forma gradual la circulación sanguínea y linfática y con ello la calidad del tejido afectado.
- 3.- Disminuya la ingesta de grasas y de hidratos de carbono refinados, manteniendo una dieta saludable que le permita mantener el peso adecuado.

©www.efisioterapia.net - portal de fisioterapia y rehabilitación