



Dirigido a la sección de LOCAL-DEPORTES  
Vitoria-Gasteiz, 31 de enero de 2013

## *“¿Qué es y para qué sirve la crioterapia en el deporte?”*

*El próximo jueves día 7 a las 18.30 h., la utilización del frío con fines terapéuticos, crioterapia, será el tema central de la charla que impartirá Garikoitz Aristegui*

El uso de elementos naturales, tales como el calor, el frío, los ungüentos, las hierbas o el agua, para el tratamiento de diferentes afecciones y patologías del ser humano, se viene realizando desde que el hombre es hombre. En la actualidad la termoterapia, aplicación terapéutica de calor o de frío en el organismo tomando como referencia la temperatura del cuerpo, es una de las herramientas más sencillas para combatir las lesiones producidas en el deporte en primera instancia.

No deja de ser controvertido para algunas personas la elección de frío o calor como elemento de primera elección ante una lesión músculo esquelética, ya que el frío para muchas personas resulta desagradable y de difícil aplicación. Existen diferentes métodos y técnicas de aplicación de frío. Los beneficios del frío después de la realización de actividades deportivas donde exigimos a nuestro sistema músculo esquelético y a nuestras articulaciones en exceso, provocando diferentes respuesta inflamatorias, bien musculares bien articulares, es un sistema económico, de fácil aplicación y de unos resultados sorprendentes, colaborando en una mejor recuperación, disminución de la inflamación, activación de la circulación sanguínea, por su efecto analgésico y cicatrizante entre otros. Equipos profesionales de fútbol, baloncesto, balonmano, rugby, remo, atletismo, uso a diario la aplicación del frío después de entrenamientos y competiciones.

Garikoitz Aristegui, fisioterapeuta especialista en reeducación postural y escoliosis, en la actualidad es director de la Clínica Sinergia Investigación y Fisioterapia en Donostia y Orio, director del Postgrado Reeducación Postural de la UPV/EHU y responsable de la Comisión de Formación Docencia e Investigación del Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco

La charla-proyección irá seguida del turno de preguntas de las personas asistentes que tienen acceso libre y gratuito a todo el programa Aula Estadio Aretoa.

Babeslea / Patrocina:



Laguntzaileak / Colaboran:

