



Atención personalizada para tu recuperación y rendimiento

Fisioterapia, rehabilitación y entrenamiento adaptado a vos.
Atención en clínica o a domicilio en Montevideo.

Comenzá tu recuperación

Ver servicios

Clinica o domicilio

Planes personalizados

Rehabilitación y readaptación



¿Qué servicios brindamos?

Tratamientos claros, objetivos y adaptados a cada persona.

Fisioterapia

- Dolor de espalda y cuello
- Lesiones deportivas
- Tendinopatías
- Reeduación postural

Rehabilitación

- Pre y post operatorio
- Traumatológica
- Recuperación de movilidad
- Fortalecimiento progresivo

Readaptación al esfuerzo

- Retorno seguro al deporte
- Diseño de circuitos funcionales
- Control de cargas
- Prevención de recaídas

Entrenamiento personalizado

- Plan por objetivos
- Rutina individualizada
- Acompañamiento
- Educación en movimiento

Consultas presenciales y online disponibles

Planes

Elegí el formato que mejor se adapte a tu situación.

Consulta individual

Evaluación inicial y plan de tratamiento personalizado.

- Historia clínica y evaluación funcional
- Objetivos claros y realistas
- Indicaciones para casa

Consultar

Plan mensual

Seguimiento continuo para acompañar tu proceso de cambio.

- Sesiones programadas
- Reevaluación periódica
- Ajustes del plan según evolución

Consultar

Readaptación deportiva

Para volver al entrenamiento y la competencia con seguridad.

- Trabajo de fuerza y control
- Simulación de gestos deportivos
- Prevención de nuevas lesiones

Consultar

Reseñas

Experiencias de personas que confiaron en el proceso.

"Volví a entrenar sin dolor después de una lesión de rodilla. Explicaciones claras y acompañamiento en cada etapa."

Martín
Runner aficionado

"Me sentí escuchada y cuidada. El plan post operatorio fue progresivo y siempre supe qué estábamos haciendo y por qué."

Laura
Rehabilitación post quirúrgica

"Las rutinas son realistas y adaptadas a mi tiempo. Siento que entiendo mejor mi cuerpo y cómo moverme mejor."

Agustina
Trabajo postural

Guías y recursos descargables

Material de apoyo para complementar tus sesiones presenciales u online.

Rutina básica de movilidad

Ejercicios simples para empezar a moverte mejor desde casa.

[Descargar PDF](#)

Consejos posturales diarios

Pequeños cambios en tu día a día que generan grandes resultados.

[Descargar PDF](#)



Sobre mí

Soy José González, fisioterapeuta y Licenciado en Educación Física. Trabajo con una fisioterapia activa y participativa, donde cada persona ocupa un rol protagonista en su proceso de rehabilitación, avanzando con seguridad y autonomía para lograr cambios reales y duraderos.

- Atención en clínica o a domicilio (Montevideo)
- Fisioterapia deportiva y lesiones musculotendinosas
- Rehabilitación post-traumatológica y post operatoria
- Entrenamiento y prevención para personas activas y deportistas

¿Querés coordinar una consulta?

Escribime y definimos juntos el mejor plan según tu situación actual, tus objetivos y tu tiempo disponible.

[Hablar por WhatsApp](#)

Datos de contacto

Tel: 095 240 105

Email: josegonzalez.fisio@gmail.com

Zona: Montevideo

Medios de pago

Transferencia bancaria y links de pago (consultar).