

# 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](#)[Clínica 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
- Reeducación 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?

Escríbime 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).