

## Recuperá movilidad, fuerza y confianza con un tratamiento acompañado

Fisioterapia activa, rehabilitación y entrenamiento físico guiado por José González, Fisioterapeuta, Lic. en Educación Física y Bombero. Atención en clínica o a domicilio en Pocitos, Montevideo.

Comenzá tu recuperación

Ver servicios

Fisioterapia y rehabilitación

Entrenamiento físico personalizado

Atención en clínica o domicilio



## ¿Qué servicios brindamos?

Fisioterapia activa, rehabilitación y entrenamiento con foco en el movimiento y la autonomía de cada persona.

### Fisioterapia deportiva

- Lesiones deportivas agudas y crónicas
- Sobreuso en corredores, ciclistas y gym
- Trabajo de fuerza y control motor

### Pre y post operatorio

- Preparación previa a cirugía
- Rehabilitación post quirúrgica guiada
- Recuperación de movilidad y fuerza

### Lesiones musculotendinosa

- Tendinopatías y esguinces
- Dolor de espalda, hombro, rodilla, tobillo
- Plan de ejercicios progresivo

### Rehabilitación pos-traumatológica

- Fracturas y lesiones complejas
- Readaptación al esfuerzo diario y deportivo
- Prevención de nuevas lesiones

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

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

Laura

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

Agustina

## 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, Licenciado en Educación Física y Bombero. Promuevo 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 pos-traumatológica y pre / post operatorio
- Entrenamiento físico adaptado a tu realidad y objetivos

## ¿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).