

Fisioterapia personalizada para volver a moverte con confianza

Evaluación, tratamiento y acompañamiento para que puedas recuperarte de una lesión, prepararte para una cirugía o volver al deporte con seguridad. Atención en clínica o a domicilio en Pocitos, Montevideo.

[Comenzá tu recuperación](#) [Ver servicios](#)

Clinica o domicilio Enfoque activo y participativo

Rehabilitación y readaptación deportiva



¿Qué servicios brindamos?

Un proceso claro, acompañado y adaptado a tu situación actual, siempre con foco en que vuelvas a hacer lo que te gusta.

Fisioterapia

- Dolor de espalda, cuello y hombro
- Lesiones musculares y articulares
- Tendinopatías y sobreuso
- Reeducación postural

Rehabilitación

- Pre y post operatorio
- Rehabilitación post-traumatológica
- Recuperación de movilidad y fuerza
- Plan progresivo y controlado

Readaptación al esfuerzo

- Retorno seguro al deporte o actividad física
- Diseño de circuitos funcionales
- Control de cargas y progresión
- Prevención de recaídas

Entrenamiento personalizado

- Planes según objetivos y tiempos reales
- Rutinas individualizadas y explicadas
- Acompañamiento y ajustes según evolución
- Educación en movimiento y hábitos saludables

[Consultas presenciales y online disponibles](#)

Planes

Distintas opciones según el momento en el que estés y lo que necesites trabajar.

Consulta individual

Primera instancia para entender tu situación, evaluar y definir un plan de trabajo.

- Historia clínica y evaluación funcional
- Detección de factores que influyen en el dolor
- Plan inicial con ejercicios y recomendaciones

[Consultar](#)

Plan mensual

Ideal si querés un seguimiento cercano y ver avances en un período concreto.

- Sesiones programadas durante el mes
- Reevaluaciones y ajustes según evolución
- Material de apoyo para trabajar en casa

[Consultar](#)

Readaptación deportiva

Pensado para deportistas o personas activas que quieren volver a entrenar con seguridad.

- Trabajo de fuerza, control y coordinación
- Progresión hacia gestos específicos del deporte
- Prevención de nuevas lesiones y recaídas

[Consultar](#)

Reseñas

Algunas experiencias de personas que acompañé en su proceso de rehabilitación y entrenamiento.

"Llegué con dolor de rodilla que no me dejaba correr. Trabajamos por etapas y hoy volví a entrenar sin molestias, entendiendo mejor qué cosas cuidar."

Martín
Runner aficionado

"Después de la cirugía tenía miedo de moverme. El plan fue progresivo, claro y siempre sentí que avanzábamos con seguridad."

Laura
Rehabilitación post quirúrgica

"Las sesiones me ayudaron a entender de dónde venía el dolor y qué podía hacer yo en el día a día. Los ejercicios son simples y sostenibles."

Agustina
Dolor lumbar y trabajo postural

[Dejar mi reseña](#)

Guías y recursos descargables

Material simple y aplicable para acompañar tu proceso entre sesión y sesión.

Rutina básica de movilidad

Secuencia de ejercicios suaves para incorporar movimiento en tu día a día.

[Descargar PDF](#)

Consejos posturales para el día a día

Recomendaciones pensadas para trabajo de escritorio, estudio y tareas diarias.

[Descargar PDF](#)



Sobre mí

Soy José González, fisioterapeuta y Licenciado en Educación Física. Trabajo con una fisioterapia activa y participativa, donde cada persona tiene un rol protagónico en su proceso de rehabilitación.

Mi objetivo es que entiendas qué te pasa, por qué te pasa y qué podemos hacer juntos para que vuelvas a moverte con confianza, ya sea en tu vida diaria, en el trabajo o en el deporte.

- Atención en clínica o a domicilio (Montevideo)
- Experiencia en fisioterapia deportiva y lesiones musculotendinosas
- Acompañamiento en procesos pre y post operatorios
- Diseño de planes de entrenamiento y prevención de lesiones.

¿Querés coordinar una consulta?

Envíame un mensaje y coordinaremos una evaluación para definir el mejor plan según tu situación, 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).