

El método Mézières está indicado para tratar lesiones y dolores de la columna vertebral y las extremidades: contracturas, artrosis, hernias discales, escoliosis...

Es muy beneficioso en trastornos relacionados con el dolor crónico, la fibromialgia, el síndrome miofascial, la disfunción mandibular...

También resulta eficaz en deportistas, músicos bailarines y en general, en todas las actividades profesionales que provocan sobrecargas posturales y movimientos repetitivos



La Asociación Mezierista Iberoamericana de Fisioterapia (AMIF), avala la titulación de sus asociados. Fisioterapeutas especializados en método Mézières con formación de Post-grado universitaria.

www.metodo-mezieres.com

MÉTODO MÉZIÈRES

Reeducación postural

Lesiones deportivas y profesionales

Lesiones de columna vertebral

Dolor muscular y tendinoso

7 de cada
10 dolores de
espalda se
relacionan
con un
problema
postural

Reeduca tu
Postura con
el Método
Mézières

¿QUÉ ES EL MÉTODO MÉZIÈRES?

El método Mézières nace en el año 1949 gracias a la fisioterapeuta francesa Françoise Mézières.

Es una terapia de reeducación postural personalizada que equilibra las cadenas musculares y mejora la postura, de una manera progresiva.

El fisioterapeuta mezierista guía y asiste al paciente durante la sesión para que conozca mejor su cuerpo, la respiración y las tensiones musculares.

Con el Método Mézières podemos conseguir una postura equilibrada y armoniosa, mejorando la salud global



¿EN QUÉ CONSISTE EL TRATAMIENTO?

Posturas globales.

Se realizan estiramientos activos globales de las cadenas musculares, que mejoran la elasticidad y tonifican los músculos atrofiados, adaptados a cada persona y acordes con su respiración.

Conciencia corporal.

Mediante técnicas y ejercicios de sensibilización conseguimos que la persona conozca mejor su cuerpo, mejorando el esquema corporal.

Terapias manuales.

Durante el tratamiento se utilizan técnicas de masaje sobre los músculos tensos y técnicas manuales suaves, que permiten integrar las articulaciones en la reeducación global.

Movimiento natural y ritmos corporales.

Con una postura armoniosa y ejercicios que respeten el movimiento natural del cuerpo, conseguimos liberar la respiración y recuperar la buena gestualidad.

Tratamiento



¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS?

Cuerpo flexible, espalda sana.

Equilibra tu espalda, previene lesiones y mejora tu rendimiento deportivo.

Postura equilibrada

Recupera la armonía de la columna vertebral, la libertad de hombros y cabeza, realzando la belleza postural.

Elimina las tensiones y el dolor.

Elimina las contracturas y tensiones musculares, llegando a las causas que las provocan. Equilibra y relaja las cadenas musculares, mejorando el dolor crónico.

Resultados