



# UNIVERSIDAD DE GRANADA

Vicerrectorado de  
Estudiantes y Vida  
Universitaria

## Fisioterapia en casa en tiempos de Coronavirus

05/05/2020

**El Gabinete Psicopedagógico de la Universidad de Granada propone una serie de ejercicios y automasajes para mejorar nuestra higiene postural y paliar dolencias derivadas del confinamiento**

Desde el Gabinete Psicopedagógico de la Universidad de Granada proponemos una serie de ejercicios y automasajes para mejorar nuestra higiene postural y paliar dolencias derivadas de esas horas de trabajo frente al ordenador que, debido al COVID19, nos estamos viendo obligados a realizar.



Estos recursos han sido facilitados por Iñigo Junquera Landeta, Fisioterapeuta (Col 807 COFPV), con más de 20 años de experiencia en consulta privada y creador del canal de youtube y página web referentes en el mundo de habla hispana:  
<https://www.fisioterapia-online.com>

<https://www.youtube.com/user/MrFisiotube>

Puedes acceder a todos los vídeos con los ejercicios correspondientes a través de los siguientes enlaces, atendiendo a tus necesidades. No olvides la importancia de disfrutar dedicándole un poquito de tu tiempo a lo más importante, que eres tú y tu bienestar físico, mental y emocional. Si tu estás bien, los que te rodean también lo estarán.

## **Rutinas de ejercicios por diferentes problemáticas y necesidades**

En esta sección se muestran vídeos en los que se desarrollan una serie de rutinas de ejercicios, estiramientos, automasajes y otros consejos orientados a manejar mejor las diferentes dolencias y sobrecargas en distintas partes y estructuras del cuerpo.

<https://www.fisioterapia-online.com/autocuidados-en-casa-ugr>

## **Higiene postural en casa**

En esta sección os mostramos una serie de contenidos orientados a proporcionar herramientas y conocimientos para llevar mejor las largas horas de sedestación.

Os proporcionamos además una serie de consejos de "higiene postural" a la hora del descanso.

<https://www.fisioterapia-online.com/higiene-postural-ugr>

## **Ejercicios de Relajación en casa**

La relajación es el elemento fundamental que compensa la tensión que en estos momentos y sin poder "descargar" en la calle estamos sufriendo con mayor o menor intensidad.

Os ofrecemos aquí una serie de rutinas y ejercicios para ayudar a relajar cuerpo...y mente.

<https://www.fisioterapia-online.com/relajacion-en-casa-ugr>