



UNIDAD DE
EJERCICIO
FÍSICO

LUDENS



HOSPITAL
SAN JUAN DE DIOS
DE LEÓN

DEPORTE SEGURO CON GARANTÍA DE SALUD

El Hospital San Juan de Dios de León junto con el equipo de Ejercicio Físico de Ludens desarrolla un programa deportivo personalizado dirigido a mejorar la calidad de vida en las instalaciones del Hospital San Juan de Dios de León.

El programa cuenta con la dirección y supervisión de un **médico especialista en ejercicio físico y deporte** y está desarrollado por **técnicos cualificados especialistas en educación física y deporte**. En él, se desarrollan programas individualizados y personalizados.

Consta de un bono de 10 sesiones de 1 hora de duración por sesión.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDA ESTA UNIDAD?

. A personas con patologías que quieran incrementar su salud mediante la práctica de actividad física.

. A personas que quieran mejorar su calidad de vida, lejos del sedentarismo y adoptando hábitos de vida saludables.

. A deportistas que hayan sufrido una lesión durante el proceso de readap-

tación funcional una vez finalizada la rehabilitación.

. A mujeres que quieran sentirse en forma durante el embarazo o después del parto.

. A personas mayores que quieran mejorar su capacidad funcional y ser más independientes.

¿QUÉ OFRECEMOS?

Programas de salud:

1. Entrenamiento de la fuerza y acondicionamiento físico general
2. Pre y post cirugía
3. Sénior
4. Condición física durante el embarazo y recuperación postparto

Programas para pacientes:

1. Patologías metabólicas
2. Patologías respiratorias
3. Patologías cardio-circulatorias
4. Patologías osteoarticulares
5. Rehabilitación cardíaca (fase 3)
6. Discapacidades

Realizamos un seguimiento de los resultados de cada persona y un asesoramiento permanente:

1 VALORACIÓN

En primer lugar, el médico realiza una evaluación clínica sobre las posibilidades de práctica de ejercicio físico, así como de las contraindicaciones que puedan existir.

2 INTERVENCIÓN

Tras el análisis del estado clínico, en la Unidad de Ejercicio Físico se estructura y desarrolla el programa de actividad física con comunicación permanente entre el médico y los técnicos especialistas en ejercicio físico.

3 SEGUIMIENTO

Durante el desarrollo del programa se evalúa la mejora de la condición física, la actividad física diaria realizada y el nivel de bienestar. Existe la opción de una revisión médica. El principal objetivo de esta fase es alcanzar una práctica regular de actividad física para ganar calidad de vida.

+ Información

Hospital San Juan de Dios de León

Avenida San Ignacio de Loyola, 73
24010 San Andrés del Rabanedo
León

Teléfono

987 23 25 00

E-mail

leon.hospital@hsjd.es



www.hospitalsanjuandedios.es

Nº de autorización sanitaria 24-C11-0007