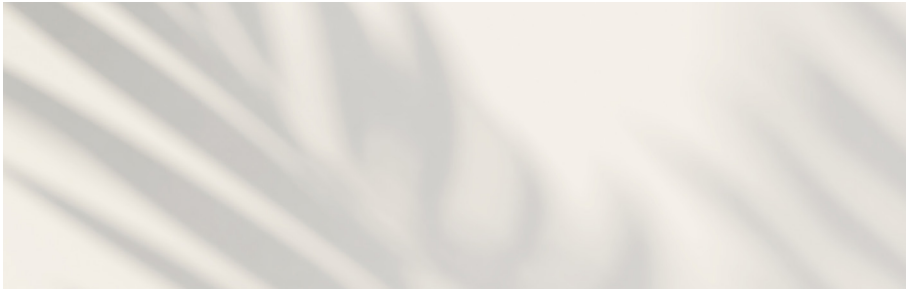




ÉLITE
Medical Center





FISIOTERAPIA & SALUD

Physiotherapy & Health

Tu Bienestar, Nuestra Prioridad

Your Wellbeing, Our Priority

Descubre nuestros tratamientos

Discover our treatments

Sesión personalizada de pilates clinico

Una sesión personalizada de pilates clínico es un entrenamiento terapéutico adaptado a las necesidades específicas de cada persona, guiado por un profesional especializado. A través de ejercicios controlados y precisos, se trabaja la postura, la fuerza, la flexibilidad y la estabilidad de todo el cuerpo, ayudando a prevenir lesiones y a mejorar dolencias como el dolor de espalda. Este enfoque individualizado permite una recuperación segura y eficaz, favoreciendo el equilibrio corporal y el bienestar general. La sesión se realizará con máquinas específicas y diseñadas del método Pilates.

Personalised clinical Pilates session

A personalised clinical Pilates session is a therapeutic workout tailored to each individual's specific needs, led by a qualified professional. Through controlled and precise exercises, it works on posture, strength, flexibility and stability throughout the body, helping to prevent injuries and alleviate conditions such as back pain. This personalised approach enables safe and effective recovery, promoting bodily balance and general well-being. The session will be conducted using specific machines designed for the Pilates method.

PRECIO - PRICE **90€ · 60** MIN



Terapia manual ortopédica

Evaluación y tratamiento de las disfunciones musculoesqueléticas mediante movilizaciones articulares, técnicas miofasciales, neurodinámicas y ejercicio terapéutico. Un enfoque basado en la evidencia científica para reducir el dolor y restaurar la función.

Orthopaedic manual therapy

Assessment and treatment of musculoskeletal disorders using joint mobilisation, myofascial techniques, neurodynamic techniques and therapeutic exercise. An evidence-based approach to reducing pain and restoring function.

PRECIO - PRICE 90€ · 60 MIN



Fisioterapia deportiva y reeducación funcional

Prevención, tratamiento y rehabilitación de lesiones deportivas. Evaluación biomecánica, gestión de la lesión aguda y acompañamiento progresivo hasta el retorno seguro a la actividad deportiva.

Sports physiotherapy and functional rehabilitation

Prevention, treatment and rehabilitation of sports injuries. Biomechanical assessment, management of acute injuries and progressive support until a safe return to sporting activity.

PRECIO - PRICE 90€ · 60 MIN



Rehabilitación ortopédica

Tratamiento de patologías ortopédicas agudas y crónicas: recuperación postoperatoria (LCA, prótesis, manguito rotador), postraumática (fracturas, esguinces, luxaciones) y de condiciones degenerativas como artrosis. Terapia manual, ejercicio terapéutico y tecnologías físicas (tecarterapia y magnetoterapia).

Orthopaedic rehabilitation

Treatment of acute and chronic orthopaedic conditions: post-operative recovery (ACL, prosthetics, rotator cuff), post-traumatic recovery (fractures, sprains, dislocations) and degenerative conditions such as osteoarthritis. Manual therapy, physiotherapy and physical therapies (Tecar therapy and magnetic therapy).

PRECIO - PRICE **90€** · **60** MIN

Reeducación postural

Programa personalizado de corrección postural mediante ejercicios de estiramiento, fortalecimiento y reeducación del movimiento. Indicado para escoliosis, hipercifosis, dolores crónicos y optimización del rendimiento deportivo.

Postural re-education

A personalised programme for postural correction through stretching, strengthening and movement re-education exercises. Suitable for scoliosis, hyperkyphosis, chronic pain and optimising athletic performance.

PRECIO - PRICE **90€ · 60** MIN



Sesión de autoregulación y relajación profunda

Una sesión enfocada en reducir el estrés y la ansiedad, mejorando tu bienestar general a través de técnicas avanzadas de autorregulación, que incluye respiración consciente, estrategias de relajación profunda, regulación del sistema nervioso y herramientas para potenciar el enfoque, el descanso y la energía.

Self-regulation and deep relaxation session

A session focused on reducing stress and anxiety, improving your overall wellbeing through advanced self-regulation techniques, including mindful breathing, deep relaxation strategies, nervous system regulation, and tools to enhance focus, rest and energy.

PRECIO - PRICE **90€** · **60** MIN

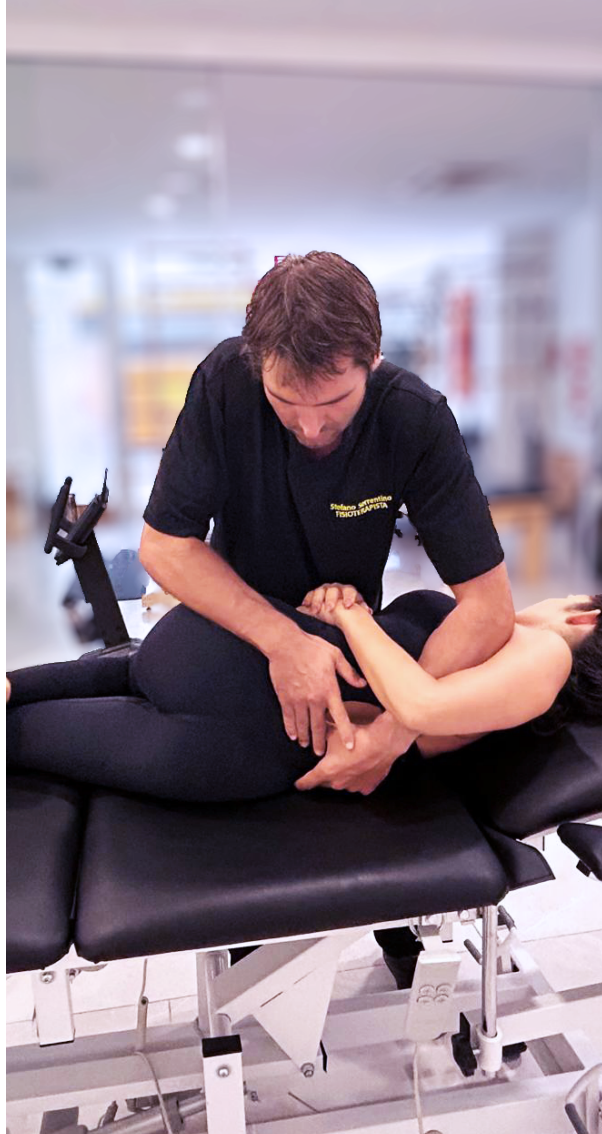
Fisioterapia para la columna vertebral

Evaluación y tratamiento especializado de cervicalgia, lumbalgia y dolor dorsal. Técnicas manuales, ejercicio terapéutico y educación del paciente para una gestión eficaz del dolor vertebral.

Physiotherapy for the spine

Specialist assessment and treatment of neck pain, lower back pain and back pain. Manual techniques, therapeutic exercise and patient education for effective management of spinal pain.

PRECIO - PRICE **90€** · **60** MIN



Osteopatía

Abordaje global del paciente mediante técnicas osteopáticas estructurales, funcionales y craneosacras. Orientada a identificar y tratar las disfunciones somáticas que alteran el equilibrio del sistema musculoesquelético, con el objetivo de restablecer la movilidad tisular y favorecer los mecanismos de autocuración del organismo.

Osteopathy

A holistic approach to patient care using structural, functional and craniosacral osteopathic techniques. This approach focuses on identifying and treating somatic dysfunctions that disrupt the balance of the musculoskeletal system, with the aim of restoring tissue mobility and promoting the body's self-healing mechanisms.

PRECIO - PRICE **90€** · **60** MIN



Terapia Invasiva Eco-Guiada

Técnicas de fisioterapia invasiva realizadas bajo control ecográfico en tiempo real, que garantizan máxima precisión y seguridad. Incluye punción seca ecoguiada para el tratamiento de puntos gatillo miofasciales y neuromodulación percutánea para el manejo del dolor y la disfunción neuromuscular.

Terapia Invasiva Eco-Guiada

Invasive physiotherapy techniques performed under real-time ultrasound guidance, ensuring maximum precision and safety. These include ultrasound-guided dry needling for the treatment of myofascial trigger points and percutaneous neuromodulation for the management of pain and neuromuscular dysfunction.

PRECIO - PRICE **90€** · **60** MIN



Rendimiento y recuperación en golf

FISIOTERAPIA DEPORTIVA ESPECIALIZADA PARA GOLFISTAS

Dolor de espalda, codo, hombro o muñeca relacionados con el swing. Evaluación biomecánica del gesto deportivo, tratamiento de las lesiones más frecuentes en el golf y trabajo de movilidad y control motor para mejorar el rendimiento y prevenir recaídas.

Performance and recovery in golf

SPECIALIST SPORTS PHYSIOTHERAPY FOR GOLFERS

Back, elbow, shoulder or wrist pain related to the golf swing. Biomechanical assessment of the golf swing, treatment of the most common golf-related injuries, and mobility and motor control exercises to improve performance and prevent recurrence.

PRECIO - PRICE **90€** · **60** MIN

Fisioterapia para surf y deportes acuáticos

SESIÓN ENFOCADA A SURFISTAS, WINDSURFISTAS Y KITESURFISTAS

Tratamiento de lesiones de hombro, columna y rodilla propias de estos deportes, con protocolos de recuperación rápida y retorno seguro al agua.

Physiotherapy for surfing and water sports

SESSION AIMED AT SURFERS, WINDSURFERS AND KITESURFERS

Treatment of shoulder, spine and knee injuries common in these sports, using protocols designed for rapid recovery and a safe return to the water.

PRECIO - PRICE 90€ · 60 MIN



Recuperación post viaje: cuello y espalda

ALIVIO DEL DOLOR CERVICAL Y LUMBAR POR VIAJE

Rigidez de cuello y espalda tras un vuelo largo o un viaje en coche. Una sesión de terapia manual orientada a liberar las tensiones acumuladas y recuperar el bienestar desde el primer día de vacaciones.

Post-travel recovery: neck and back

RELIEF FROM NECK AND LOWER BACK PAIN CAUSED BY TRAVEL

Stiffness in the neck and back after a long flight or a car journey. A session of manual therapy designed to release built-up tension and restore your sense of well-being from the very first day of your holiday.

PRECIO - PRICE **90€** · **60** MIN



Recuperación para trail y senderismo

FISIOTERAPIA PARA SENDERISTAS Y CORREDORES DE MONTAÑA

Tenerife es un destino privilegiado para el trekking y el trail running. Tratamiento de sobrecargas, tendinopatías, rodilla del corredor y lesiones de tobillo, con reeducación funcional para continuar disfrutando del deporte.

Recovery for trail running and hiking

PHYSIOTHERAPY FOR HIKERS AND MOUNTAIN RUNNERS

Tenerife is a prime destination for trekking and trail running. Treatment for overuse injuries, tendinopathies, runner's knee and ankle injuries, combined with functional rehabilitation to help you continue enjoying the sport.

PRECIO - PRICE **90€** · **60** MIN



Alivio del estrés y reequilibrio postural

DESCARGA MUSCULAR Y REEDUCACIÓN POSTURAL

Tensión muscular acumulada por estrés, trabajo sedentario o mala postura. Combinación de técnicas manuales de descarga, liberación miofascial y ejercicios posturales para recuperar el equilibrio físico.

Stress relief and postural realignment

MUSCULAR RELAXATION AND POSTURAL CORRECTION

Muscle tension caused by stress, sedentary work or poor posture. A combination of manual release techniques, myofascial release and postural exercises to restore physical balance.

PRECIO - PRICE **90€** · **60** MIN

Psicoterapia con biobeedback para el estrés

Técnica que combina intervención psicológica con tecnología que mide en tiempo real funciones del cuerpo como la frecuencia cardíaca, la respiración o la tensión muscular. A través de estos datos, el paciente aprende a reconocer cómo responde su organismo ante el estrés y a aplicar estrategias para regularlo, como la respiración consciente o la relajación guiada. Este enfoque permite mejorar el control emocional, reducir la ansiedad y favorecer un estado de mayor bienestar de forma progresiva y basada en evidencia.

Biofeedback psychotherapy for stress

A technique that combines psychological intervention with technology that measures bodily functions such as heart rate, breathing and muscle tension in real time. Using this data, patients learn to recognise how their bodies respond to stress and to apply strategies to manage it, such as mindful breathing or guided relaxation. This approach helps to improve emotional control, reduce anxiety and promote a greater sense of well-being in a gradual and evidence-based manner.

PRECIO - PRICE **150€** · **60** MIN



Alivio del dolor de cabeza y cervical

TRATAMIENTO FISIOTERAPÉUTICO DE CEFALEA Y DOLOR CERVICAL

La fisioterapia es una ayuda valiosa en el tratamiento multimodal de la cefalea, tanto en sus formas secundarias (cefalea cervicogénica, miofascial, por disfunción temporomandibular) como en las formas primarias (cefalea tensiva y migraña). Mediante terapia manual, ejercicio terapéutico y estrategias de educación del dolor, se actúa sobre las disfunciones articulares y miofasciales que contribuyen al mantenimiento de la sensibilización central, reduciendo la intensidad y frecuencia de los ataques.

Relief from headaches and neck pain

PHYSIOTHERAPY TREATMENT FOR HEADACHES AND NECK PAIN

Physiotherapy is a valuable aid in the multimodal treatment of headaches, both in their secondary forms (cervicogenic, myofascial and temporomandibular joint dysfunction headaches) and in their primary forms (tension-type headaches and migraine). Through manual therapy, therapeutic exercise and pain education strategies, we address the joint and myofascial dysfunctions that contribute to the maintenance of central sensitisation, thereby reducing the intensity and frequency of attacks.

PRECIO - PRICE **90€** · **60** MIN