



FISIOTERAPIA
en el **CAMINO**

PRESENTACIÓN

El Colexio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia pone a disposición del peregrino este manual de recomendaciones para afrontar el Camino de manera saludable, ofreciéndoles una serie de consejos sobre cómo planificar y prepararse físicamente para encarar las etapas, cómo elegir el tipo de mochila más idóneo, cómo llenarla y transportarla, qué tipo de calzado y ropa se debe utilizar, las mejores técnicas para caminar, la importancia de la hidratación, el cuidado de los pies, cómo combatir la fatiga, qué hacer en caso de sufrir algún tipo de lesión, con un capítulo dedicado a las personas con algún tipo de discapacidad... y que se complementa con una guía de Centros de Fisioterapia próximos al Camino.

Nuestro agradecimiento al Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE), a la Asociación Española de Fisioterapeutas (AEF) y a los Colegios Oficiales/Profesionales de Fisioterapeutas de Andalucía, Castilla y León, Murcia y País Vasco por su colaboración.

**Junta de Gobierno del Colexio Oficial de
Fisioterapeutas de Galicia**



FISIOTERAPIA EN EL CAMINO

La peregrinación a Santiago de Compostela constituye todo un reto físico y mental que debemos preparar a conciencia.

· PREPARACIÓN PREVIA:

+ Realizar una preparación física previa, con gimnasia diaria para tonificar el cuerpo y dar elasticidad a los músculos de las piernas, espalda y cuello.

+ Elaborar un plan de etapas, de 25/30 kilómetros al día a pie y de 60/100 kilómetros en bicicleta de montaña. Tener siempre en cuenta las distancias entre refugios y las posibilidades físicas de cada uno.



- + Contemplar las previsiones climatológicas, para adaptar la vestimenta al calor o al frío y también la humedad. Atención porque la humedad puede afectar a dolencias crónicas de tipo músculo esquelético.
- + Acudir al fisioterapeuta para poder descargar la musculatura e iniciar el Camino en las mejores condiciones físicas posibles.

1. ENTRENAMIENTOS PREVIOS:

· PEREGRINACIÓN A PIE:

- + Si no estamos muy acostumbrados a caminar largas distancias, comenzar con paseos cortos, que se irán alargando progresivamente; si es posible, realizar salidas al monte, para habituarnos a las subidas y bajadas, hasta que lleguemos a dominar la distancia que planificamos para cada etapa.
- + Realizar las últimas salidas con la mochila cargada, para irnos haciendo a su peso. También

nos servirá para darnos cuenta si el peso que llevamos es excesivo.

- + Adaptar la mochila al contorno de la espalda, evitando demasiada holgura o compresión. El peso debe ir cerca del eje del cuerpo y su centro de gravedad.

- + Los que no hayan tenido posibilidad de entrenarse antes de empezar, deberán iniciar el Camino de forma muy suave y, poco a poco, aumentar las distancias, en la seguridad de que el propio cuerpo nos avisará si estamos actuando correctamente.

· PEREGRINACIÓN EN BICICLETA

- + Para las personas que no tienen mucha costumbre, y en función de la distancia a recorrer cada día, con dos meses de preparación previa será suficiente.

- + Debemos empezar poco a poco, al principio rodando, para más adelante alternar las partes

llanas con subidas; de esta forma nos iremos acostumbrando a conocer el desarrollo de plato y piñones más adecuado para cada perfil.

- + Entrenar los últimos días con las alforjas cargadas, lo que nos permitirá acostumbrarnos y comprobar si el peso y el volumen del equipaje son adecuados: es conveniente reducirlos al máximo, llevando por tanto lo realmente imprescindible.

- + Llevar un botellín con agua o recuperadores de sales minerales, para combatir la fatiga y aportes energéticos como glúcidos de rápida absorción.

2. INDUMENTARIA

- + Adecuada a la estación del año, teniendo en cuenta que muchos tramos discurren a alturas de unos mil metros sobre el nivel del mar.

- + Usar gorras o sombreros para evitar la exposición solar directa en la cabeza, en prevención de insolación, golpe de calor, hipertermia...



+ Llevar un bordón (palo o vara que emplea el peregrino tradicionalmente). Ayuda además de a sujetarse y tantear terreno, a realizar un intercambio energético con la tierra, lo que ayuda a evitar las tendinitis.

+ El secreto no es llevar muchas capas de ropa, sino que sean aislantes, para permitir que una fina capa de aire caliente mantenga la temperatura entre ropa y piel y no haya pérdidas caloríficas y por tanto frío.

3. CALZADO

+ Botas de treking o montaña que se adapten bien al pie, de tejido ligero e impermeable, que permitan la transpiración, protejan los tobillos de posibles lesiones y faciliten caminar entre piedras y barro.

+ Utilizar calcetines adecuados para caminar, de algodón y sin costuras.

+ En verano, también pueden utilizarse zapatillas de deporte para caminar, con una suela adecuada para terrenos pedregosos. Es más aconsejable utilizar botas de verano.

+ Llevar también unas zapatillas, sandalias o chancletas para descansar el pie en los momentos de descanso y para “airear” el pie en el caso de ampollas o heridas que deban cerrar pronto.

+ Botas ya domadas. Nunca estrenarlas en el camino, pues evitaremos rozaduras previsibles.

4. MOCHILA

+ Ha de ser cómoda, adaptable y ligera, tipo anatómico, con correas en la cintura o en las caderas y el pecho y con bolsillos laterales y superiores.

+ No cargar excesivamente la mochila (no más de 10 kilos).

+ Evitar las rozaduras de las correas.

5. TÉCNICAS PARA CAMINAR

- + Antes de empezar, realizar algunos estiramientos, especialmente de los gemelos: colocándonos con las manos contra la pared, apoyamos paulatinamente toda la planta de los pies hasta notar una cierta tensión detrás de las rodillas a medida que el cuerpo se va acercando al suelo. También es interesante estirar cuádriceps (cara anterior del muslo) e isquiotibiales (parte posterior del muslo).
- + Comenzar la marcha con paso suave y rítmico, nunca con prisas, hasta que el cuerpo se caliente. Después, la marcha debe ser regular y continua.
- + Descansar cada una o dos horas al menos diez minutos, o más si fuera necesario.
- + Mantener siempre un paso que nos resulte cómodo, que nos permita sin ningún tipo de esfuerzo poder mantener una conversación. Caminar tiene que llegar a ser tan natural como respirar, que lo hagamos sin darnos cuenta.

+ En terreno llano, vayamos con nuestro paso normal, ni demasiado largo ni demasiado corto; en las subidas, puesto que no tenemos prisa, con paso más corto y lento, aflojándonos el cinturón de la mochila para poder respirar mejor y apoyando el pie con la totalidad de la planta en el suelo, para evitar sobrecargar determinadas zonas.

+ En las bajadas y siempre que el piso nos lo permita, con paso largo y rápido, clavando bien los talones y apretando un poco más la mochila a la cintura, para que nos descansen los hombros.

+ Terminaremos dando sobre un millón de pasos, pero no tenemos que descuidar ninguno y ver dónde ponemos el pie; un solo paso mal dado nos puede obligar a retirarnos; por tanto, especialmente cuando vayamos por terrenos accidentados

con desniveles o recovecos, de piedra suelta o guijarros, deberemos estar atentos al pisar.



- + Si vamos en compañía de alguien que tenga el paso más rápido, no debemos tratar de seguirlo, pues en sólo unas horas nos puede dejar agotados muscularmente.
- + Ayudarse tanto en las subidas como en las bajadas con el bordón, que, además, hace menos monótono el andar.

6. HIDRATACIÓN

- + Una buena hidratación es absolutamente necesaria antes, durante y después de la caminata (tres vasos de agua 1 ó 2 horas antes de iniciar la etapa y dos vasos 15 minutos antes de comenzar; beber una cantidad similar a un vaso de agua cada 40 minutos, aproximadamente, durante la etapa. En total, 2 litros de agua/día.)
- + Beber incluso antes de tener sensación de sed. Beber puede ayudar a prevenir problemas musculares, como los calambres.

- + El mayor recorrido sin beber agua no debería superar los 15 kilómetros.
- + No consumir agua de arroyos, manantiales o fuentes de dudosa o incierta potabilidad.

7. EN LAS PARADAS/DESCANSOS

- + En verano, buscar un lugar fresco a la sombra.
- + Aflojar el calzado y poner los pies en alto.
- + Puede aprovecharse para beber y comer algo (frutos secos, chocolate, fruta, barras energéticas... pero en poca cantidad, suficiente para reponer fuerzas).
- + Las paradas no han de ser muy prolongadas (máximo 5-10 minutos).
- + En bicicleta, las pausas se realizaran fuera de cualquier carretera o arcén.

- + Las paradas en la bicicleta serán poco frecuentes y de corta duración.
- + Si la etapa del día está dividida en dos sesiones, realizaremos una gran parada para comer y recuperar fuerzas.

8. EL CUIDADO DE LOS PIES

- + Prestar gran importancia a la higiene: al terminar la etapa del día, caso de no poder ducharnos, lavarlos cuidadosamente; si no disponemos de agua, frotarlos con una crema que alivie la fatiga y los refresque.
- + Para evitar las ampollas, todos los días antes de comenzar a andar, les aplicaremos un poco de vaselina, especialmente en y entre los dedos, planta y talón.
- + Utilizar calcetines de algodón sin costuras si llevamos zapatillas de deporte; si llevamos botas, además de los de algodón, otro par de lana, también bien limpios.

+ Es bueno refrescar los pies en una fuente o riachuelo por corto espacio de tiempo, teniendo la precaución de secarlos muy bien; la mejor forma es que se sequen al aire.

+ En caso de ampollas: pinchar la ampolla con una aguja hipodérmica (atravesar la piel por uno o dos puntos) y conseguir que drene bien hasta que se vacíe; nunca cortar la piel, que va a servir de protección a la zona lesionada; colocar encima de la ampolla, ya sin líquido, un trocito del apósito de gelatina, que va a aliviar el escozor y a servir de almohadillado; poner una tirita, cuidando de que se acople bien y recortándola si es preciso.

Cuando se termine la jornada, debe levantarse esta cura y, después lavar y secar minuciosamente los pies, repetir la operación descrita, volviendo a pinchar la ampolla si se



hubiera vuelto a formar. Al día siguiente, antes de comenzar la marcha, se procederá a hacer una nueva cura.

+ **Cómo curar el pie de atleta:** El "pie de atleta" es una micosis (hongos) que aparece entre los dedos de los pies y se caracteriza por la aparición de grietas, dolorosas o no. Para tratarlas: después de lavar y secar minuciosamente los pies, aplicar entre los dedos un antimicótico en atomizador o spray y dejar secar al aire; poner nuevamente los calcetines, siempre de algodón; no se aconseja la utilización de pomadas, porque mantendrían una humedad entre los dedos de la que se aprovechan los hongos para crecer. Esta misma operación se realizará antes de iniciar la marcha y al terminar la jornada.

9. COMBATIR LA FATIGA

+ Hay que descansar cuando no estamos excesivamente cansados para tener una buena recuperación; si llegamos al agotamiento, la recuperación será mucho más lenta y problemática.

- + Descansar puede implicar dormir las horas suficientes de sueño o bien conseguir relajar nuestro cuerpo y nuestra mente por periodos cortos de veinte minutos.
- + Si nos encontramos muy cansados, deberíamos incluso descansar un día completo por semana.
- + Para evitar el cansancio muscular, beber mucho líquido, incluso alguna bebida energética, que reponga las sales minerales perdidas.
- + Cuando una persona sufre "agotamiento por calor", se la colocará en lugar fresco, dándole de beber líquido abundante (en un litro de agua, disolver media cucharada de bicarbonato y una de sal).

10. LESIONES MÁS FRECUENTES

Ante cualquier lesión lo más aconsejable es acudir al fisioterapeuta más cercano. No obstante, en

este apartado ofrecemos una serie de consejos sobre las lesiones más frecuentes entre los peregrinos:

· TENDINITIS O "TIRÓN" MUSCULAR (PEQUEÑAS ROTURAS DE FIBRAS)

- + Caminando una media de 30 kms./día y cargando una mochila, es normal que aparezcan tendinitis o tirones musculares.
- + Aplicar frío local para evitar la inflamación y disminuir el dolor. En caso de aplicar hielo, no hacerlo directamente sobre la piel sino introduciendo un papel o tela para evitar quemaduras.
- + Si hay dolor intenso, tomar un analgésico del tipo Paracetamol y untar la zona con pomada antiinflamatoria varias veces al día.
- + En caso inflamación en la zona, tomar además un antiinflamatorio, siempre con el estómago lleno.

+ Para la tendinitis buscaremos la ayuda de un fisioterapeuta próximo.

+ En el caso de un tirón con pequeña roturas, habría que aplicar un vendaje compresivo y consultar a un médico y al fisioterapeuta para buscar la funcionalidad en el resto del camino.

· TENDÓN DE AQUILES

+ La tendinitis más frecuente en los peregrinos es la del tendón de Aquiles.

+ Esta lesión se caracteriza por la aparición de un dolor en la parte posterior del talón, que suele aparecer por las mañanas, al dar los primeros pasos, desaparece total o parcialmente con la marcha y vuelve con mayor intensidad durante y después de la actividad física, haciéndose cada vez más intenso. El dolor también se va haciendo cada vez más duradero, incluso permanente, hasta impedir la actividad física.



- + En el Camino, las principales causas son: la diferencia de altura del tacón (sobre todo en mujeres acostumbradas a usar zapatos de tacón, ya que el cambio a un calzado de suela lisa obliga a

una elongación a la que el tendón no está habituado); el uso de calzado con talonera excesivamente blanda; la marcha por terrenos cuesta arriba provoca igualmente un estiramiento excesivo del tendón forzando los límites de su elasticidad; y, por último, la presión directa del calzado sobre el tendón, provocado por botas de caña alta excesivamente apretadas a nivel del tobillo.

- + Se puede prevenir fundamentalmente con la elección correcta del calzado. Debemos usar botas de suela dura, sin amortiguación blanda del talón, y fijándonos en que lleven un rebaje de la caña en la parte posterior. Casi todas las buenas botas en

la actualidad, llevan rebajada la caña en la parte posterior del tobillo, precisamente para evitar la tendinitis del tendón de Aquiles. También, sobre todo las mujeres acostumbradas a usar zapatos de tacón, deberían realizar ejercicios de estiramiento del tendón de Aquiles en intensidad progresiva, unas semanas antes de comenzar a caminar con las botas que vayan a usar en el Camino.

+ Si a pesar de todo se produce la lesión, antiinflamatorios y hielo local y visita al fisioterapeuta.

· ESGUINCES (LESIÓN PRODUCIDA EN UNA ARTICULACIÓN POR ELONGACIÓN O ROTURA DE SUS LIGAMENTOS)

+ El esguince más frecuente suele ocurrir a nivel del tobillo y se produce cuando el tobillo se nos tuerce (generalmente con el pie hacia dentro) por un mal apoyo del pie en el suelo.

+ Cuando esto ocurre sentimos un fuerte dolor en la parte externa del tobillo.

- + Los esguinces de tobillo suelen producirse cuando transitamos por terreno irregular, sobre todo en bajada.
- + Si vamos muy cargados, el sobrepeso va a influir negativamente sobre el ligamento, llegando incluso a provocar su rotura, lo que agravaría enormemente la lesión.
- + Podemos evitar los esguinces de tobillo si utilizamos botas que nos sujeten el tobillo suficientemente y, por supuesto, cargando el menor peso posible.
- + Una vez producido el esguince, si no hay rotura del ligamento, la aplicación de hielo sobre la parte dolorida y un día o dos de reposo suelen ser suficientes.
- + También puede ayudar el tomar algún antiinflamatorio.
- + Un esguince tipo II (con rotura parcial o total del ligamento) nos echa del Camino y nos manda a casa sin remedio.

· ARTRITIS TRAUMÁTICAS, SOBRE TODO DE MIEMBROS INFERIORES

- + Los microtraumatismos que se producen sobre la articulación producen, al final, un cuadro doloroso limitado a la articulación, que puede obligar a interrumpir la actividad.
- + Lo más frecuente es que se produzcan en las rodillas tras descensos prolongados.
- + Contribuyen a la aparición de estas lesiones las etapas excesivamente largas, los descensos prolongados (¡Triacastela!) y cargar una mochila excesivamente pesada.
- + Podemos tratar de evitar la aparición de la artritis traumática programando etapas no excesivamente largas y limitando al máximo el peso que carguemos en la mochila.
- + Una vez producida la lesión, tratarla con antiinflamatorios y frío local.

+ Este tipo de lesiones, si las cuidamos un poco, no deben representar un gran problema, aunque sí nos harán algo más penosa la marcha.

11. CONSEJOS PRÁCTICOS PARA PERSONAS CON ALGÚN TIPO DE DISCAPACIDAD

+ Un peregrino con discapacidad física debe previamente estar en un tono físico conveniente, que le permita mantener un ritmo adecuado diario en el discurrir de kilómetros y kilómetros que deberá transitar.

+ Es recomendable que lleve repuestos para la silla de ruedas, tacos para las muletas, guantes, y algún tipo de crema o producto tópico para amornar las ampollas.

+ El peso de la mochila será acorde al nivel que puede soportar, teniendo en cuenta los tramos hacia arriba que deben superarse.

+ Contar con algún tipo de coche de apoyo y realizar el camino acompañado de alguien que en los tramos más complicados nos sirva de apoyo y sostén.

+ Las personas con discapacidad psíquica deberían peregrinar acompañados de personas que conozcan su discapacidad concreta para ayudarles de la manera más específica posible si llegara el caso.

+ Las personas con discapacidad auditiva tienen que extremar la precaución a la hora de cruzar carreteras, lo cual debe hacerse en numerosas ocasiones a lo largo de todas las rutas compostelanas.

+ Respecto a las personas con discapacidad visual aconsejamos que caminen acompañados siempre, debido a los cruces, desvíos, irregularidades del terreno y cualquier otro aspecto que sea relevante y que una discapacidad visual hiciera más complicado.



PHYSIOTHERAPY
on the **CAMINO**

INTRODUCTION

The Colexio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia [Physiotherapists' Professional Association of Galicia] is providing pilgrims with this handbook of recommendations on how to embark upon the Camino de Santiago and get the most out of the journey. It contains a series of tips on planning and physically preparing yourself for each part of the journey; choosing the right type of rucksack, and on filling it and how to carry it; the kind of clothing and footwear you should use; the best walking techniques; the importance of hydration; foot care; how to combat fatigue; and what to do if you injure yourself. There is a chapter for people with a disability, and the handbook comes with a guide of the nearest physiotherapy centres to the Camino.

We would like to thank the General Council of Spanish Physiotherapists' Associations, the Spanish Association of Physiotherapists and the physiotherapists' professional associations of Andalusia, Castile–Leon, Murcia and the Basque Country for their collaboration.

**The Colexio Oficial de Fisioterapeutas
de Galicia Governing Board**

PHYSIOTHERAPY ON THE CAMINO DE SANTIAGO

The pilgrimage to Santiago de Compostela is every inch a physical and mental challenge for which you should prepare yourself thoroughly.

· PREPARATIONS BEFORE THE PILGRIMAGE:

- + Train beforehand, working out daily in the gym to tone your body and make your back, leg and neck muscles more flexible.*
- + Devise a plan split into stages of 25 to 30 kilometres on foot per day and 60 to 100 by mountain bike. Bear in mind your own physical capabilities and the distance between hostels at all times.*
- + Study the weather forecasts to take appropriate clothing for heat, cold and humidity. Note that humidity can cause chronic pains in skeletal muscle.*

+ Go to the physiotherapist's to relax the muscles and begin the journey in the best physical condition possible.

1. TRAINING BEFORE THE PILGRIMAGE

· FOR MAKING THE PILGRIMAGE ON FOOT

+ If you are not used to walking long distances, start with short ones and gradually make them longer. If you can, walk to the mountains to get used to walking up and downhill, until you can cope easily with the distance you are planning to walk in each stage.



+ Start the final outings with your rucksack packed to get used to the weight of it on your

back. This will also be a chance to see if it is too heavy.

- + Adjust your rucksack to the shape of your back, making sure it is neither too loose nor too tight. The weight must be close to the body when in an upright position and to its centre of gravity.

- + If you have not been able to train before beginning, you should make a gentle start to the journey and increase the distances you walk little by little, safe in the knowledge that your body will tell you if you are doing the right thing or not.

· FOR MAKING THE PILGRIMAGE BY BIKE

- + For people who are not used to cycling, and depending on how far you will cycle each day, two months of training in advance will be enough.

- + You should start little by little, by pedalling normally first and then alternating between flat terrain and steeper ones. This will allow you to

gradually identify the appropriate gear combination for each profile.

+ In the last few days before you start the journey, cycle with the saddlebags on and packed. This way you can get used to them like this and see if the amount of baggage is appropriate: it is in your interest to reduce it to a minimum, which means only taking the really essential things with you.

+ Take a small bottle of water or drink that replaces mineral salts to prevent fatigue and supply your body with nutrients that provide energy, such as simple carbohydrates.

2. CLOTHING

+ Take suitable clothing for the season, bearing in mind that many parts of the route lie at some thousand metres above sea level.

+ Use caps or hats to avoid exposing your head directly to the sun. This will prevent you from

suffering sunstroke, heat stroke and hyperthermia, etc.

+ Take a staff with you (a type of stick or pole traditionally used by pilgrims). As well as help you to support yourself and test the ground, you exchange energy with the earth, which helps prevent tendinitis.

+ The secret is to wear clothes that insulate, rather than lots of layers of clothing. A thin channel of hot air can then maintain the temperature between your skin and clothing, preventing heat from escaping and, therefore, you from being cold.

3. FOOTWEAR

+ Hiking or mountaineering boots, waterproof and made with light materials. They should adjust to your feet, allow perspiration, protect your ankles from possible injuries and make it easier for you to walk on rocky terrain and in mud.

- + Use suitable cotton socks, with no seams, for walking in.
- + In summer, you can also wear trainers, with a suitable sole for stony or rocky terrain, for walking in. It is better to wear summer hiking boots, though.
- + Bring slippers, sandals or flip-flops to relax your feet during rests and let some air get to them if you have blisters or wounds that need to close up quickly.
- + Boots that have already been worn in. Never use them for the first time on the Camino de Santiago de Compostela. This prevents them from rubbing against your feet as expected when on the journey.

4. RUCKSACK

- + Your rucksack has to be comfortable, adaptable and light. The back must be height-adjustable,

and the rucksack must have straps for the waist or hips and for the chest. It should also have upper and side pockets.

- + Do not pack too much into the rucksack (no more than 10 kilos).
- + Do not let the straps chafe your body.

5.WALKING TECHNIQUES

- + Before heading out, do some stretching exercises, especially for your calf muscles: Lean with your hands against the wall, standing on your tiptoes, then lower the soles of your feet



until you can feel some tightness behind your knees as your body comes down to the floor again. You should also stretch your quad muscles (the front head of the thigh) and the hamstring muscle group (in the back of the thigh).

- + Start walking at a gentle and rhythmic pace, and never hurriedly, until you have warmed up. Once you have, the pace should be moderate and continuous.

- + Take at least ten minutes' rest, or more if you need it, every one or two hours.

- + Always walk at a comfortable pace, one that you can keep up and still hold a conversation easily. Walking must come to you as naturally as breathing; that is, you should be able to do it without thinking about it.

- + On level ground, keep on walking as normal, with steps that are neither too long nor too short. When walking uphill, and since there is no rush, take shorter steps and walk slower, loosening the

waist strap on your rucksack to breathe easier and planting all of the soles of your feet on the ground to avoid overburdening specific areas of your body.

+ When walking downhill, and ground level permitting, take longer strides and walk faster. Plant your heels firmly on the ground and tighten the straps of your rucksack a little more to give the shoulders a rest.

+ By the time you come to the end of the Camino de Santiago de Compostela you will have taken a million steps. Even so, with each one you still have to tread carefully and watch where you walk. One single misplaced step may force you to withdraw from the pilgrimage; therefore, especially when you come to uneven terrain, or ground that has lots of holes in it, or loose stones or pebbles on it, you should mind where you step.

+ If you are with someone who walks faster than you, you should not try to keep up with them.

Otherwise, your muscles will be exhausted after just a few hours.

- + Give yourself a hand, both when walking up- and downhill, by using the staff. It will also make the walk less monotonous.

6. HYDRATION

- + It is absolutely essential to hydrate your body well, before, during and after walking (drink three glasses of water one or two hours before beginning the next stage; two 15 minutes before starting it; the equivalent of a glass of water approximately every forty minutes throughout all of the stage; in total, drink two litres of water per day).

- + Drink even before you feel thirsty. This can prevent muscle problems, such as cramps.

- + You should walk no further than 15 kilometres without drinking water.

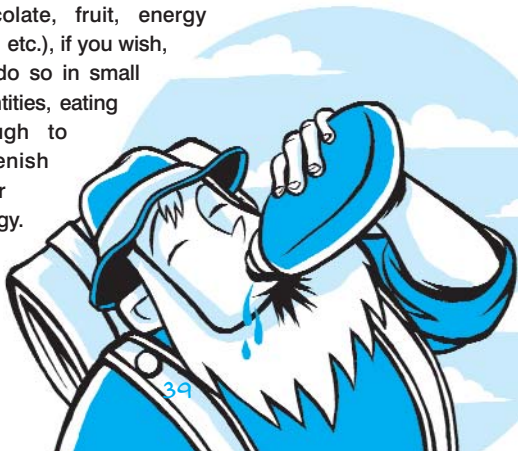
+ Do not drink water from streams, springs or sources from which you cannot be sure the water is safe to drink.

7. IN STOPS/BREAKS

+ In summer, look for a cool place in the shade.

+ Loosen your shoes and put your feet up.

+ Make the most of the break to eat and drink something (dried fruits and nuts, chocolate, fruit, energy bars, etc.), if you wish, but do so in small quantities, eating enough to replenish your energy.



- + Do not make stops too long (no more than five to ten minutes).
- + If you are cycling, the breaks should be taken away from any motorways or hard shoulders.
- + Breaks made if cycling must be short and not too often.
- + If the day's stage consists of two sessions, take a long stop to eat and replenish your energy.

8. LOOKING AFTER YOUR FEET

- + Make a point of preserving personal hygiene: if you cannot shower at the end of the day, wash your feet carefully; and if there is no water, rub a cream on them that will refresh them and relieve them of fatigue.
- + Put some Vaseline on your feet every day, especially on and between the toes, heels and

soles, every day, before starting the day's travels. This is to stop blisters forming.

+ If you put on trainers, use cotton socks without seams; and if you are wearing boots, as well as cotton socks put on a pair of woollen socks too. These socks must also be clean.

+ It is good to refresh your feet in a fountain or stream for a little while. Be careful to dry them well. The best way to do this is to let the air dry them.

+ What to do if you get a blister: pierce the blister with a hypodermic syringe (piercing the skin in one or two places) and drain all the liquid out of the blister; never cut the skin, since it will protect the injured area. Then place a little gel dressing on the now-empty blister, which will relieve the burning sensation and act as a cushion. Put a plaster over the blister after this, taking care to apply it well and, if necessary, trimming it down to the right size. At the end of the day, you should remove the dressing and plaster, and wash and dry your feet well, then repeat the previous

process, piercing the blister if it has formed again. The next day, before you start the day's travels, put a new plaster and some fresh gel dressing on it.

+ Curing athlete's foot: Athlete's foot is a mycosis (fungi infection) that materializes between the toes and of which of cracked skin between them, painful or otherwise, is the characterizing feature. How to treat it: After washing and drying your feet carefully, spray an antifungal treatment between your toes and leave the air to dry it, then put your socks - cotton always - back on. It is not a good idea to use creams or ointments, for this would keep the parts between the toes humid and the fungi would take advantage of it to grow. You must do this before you begin the day's travels and when you finish them.

9. FIGHTING FATIGUE

+ You must rest when you are not too tired in order to recuperate well; if you walk to the point of exhaustion, the recuperation will be much slower and more difficult.

- + Rest can mean getting enough hours of sleep or letting your mind and body relax for short periods of twenty minutes.
- + If you find you are extremely tired, you should even rest a whole day per week.
- + Drink lots of liquids, including an energy drink which replenishes mineral salts [lost through perspiration and urination], to stop your muscles from tiring.
- + If you or a companion is suffering from heat exhaustion, find a cool place, drink lots of liquid (place half a spoonful of bicarbonate and one of salt in one litre of water and mix it).

10. MORE FREQUENTLY EXPERIENCED INJURIES

The best thing to do in the case of any injury is to go to the nearest physiotherapist. Here in this section, however, is some advice on the injuries

that pilgrims suffer most frequently on the Camino de Santiago de Compostela:

· TENDINITIS OR PULLED MUSCLES (SMALL TEARS IN FIBRES)

+ When you walk 30 kilometres per day, carrying a rucksack, it is not unusual to suffer tendinitis or pull a muscle.

+ Apply a cold pack to prevent inflammation and diminish the pain. If you use ice, do not put it directly on the skin, but place a paper or cloth between the skin and the ice to avoid burns.

+ If the pain is intense, take some Paracetamol, and rub anti-inflammatory cream over the area several times a day.



+ Should the area become inflamed, take an anti-inflammatory, but only ever on a full stomach.

- + If you have tendinitis, seek the help of a physiotherapist in the area.
- + If the injury is a pulled muscle with small tears, you must put a compression bandage on it and consult a doctor and physiotherapist to see if you are fit to continue with the rest of the journey.

· ACHILLES TENDON

- + Achilles tendon is the most frequent form of tendinitis that pilgrims on the Camino de Santiago de Compostela suffer.
- + This injury is characterized by a pain in the back of the heel in the morning, when you take your first steps of the day, that either completely or partly subsides as you carry on walking, but then returns more intense during and after exercise, its intensity becoming greater and greater. The pain also becomes longer and longer lasting, not going away even, until it stops you from exercising or doing other physical activity.

+ On the Camino de Santiago de Compostela the main causes of this injury are the difference in heel heights (especially in the case of ladies used to wearing high-heeled shoes, since the switch to shoes with flat soles forces the tendon to stretch to limits it is not used to); use of footwear of which the soles are too soft; walking on uphill terrain, which may cause the tendons to overstretch, pushing their elasticity to its limits; and, finally, the pressure the footwear itself exerts on the tendon, caused by knee-high boots that are too tightly fastened at the ankles.

+ You can avoid this injury basically by choosing the right footwear. You should use boots with hard soles, without soft shock absorption in the heel, and check that the legs are not high at the back. The legs on almost all good boots today are lower at the back of the heel, precisely to prevent the wearer from suffering Achilles heel. Before you start to use the boots you will walk in on the journey to Santiago de Compostela, you should do stretching exercises for the Achilles tendon, making them gradually more intense. This particularly applies to women who wear high-heeled shoes regularly.

+ If, in spite of everything, you injure yourself, take some anti-inflammatories, put the ice pack on your injury and go to see a physiotherapist.

· SPRAIN (A JOINT INJURY CAUSED BY STRETCHED OR TORN LIGAMENTS)

+ Ankle sprains are the most commonly experienced type of sprain and they happen when you twist your ankle (normally with the foot turning inwards) because you have planted your foot badly on the ground.

+ When this happens you will feel a sharp pain in the outside of your ankle.

+ People normally sprain their ankles when they are walking on uneven ground, especially when walking downhill.

+ If you are carrying lots of things, the excess weight will damage a ligament, maybe even causing it to tear. This would make the injury much worse even.

- + You can avoid spraining your ankles by wearing boots that support the ankle adequately and, of course, by carrying as little weight as possible.
- + Once you sprain the ankle, if the ligament has not torn you can put some ice on the part where it hurts and rest for a day or two. This will be enough.
- + Taking an anti-inflammatory will also help you.
- + A level 2 sprain (one with a partial or complete tear of the ligament) will oust you from the Camino de Santiago de Compostela and send you back on your way home. There will be no other choice.

· INJURY-INDUCED ARTHRITIS, ESPECIALLY IN LOWER LIMBS

- + Micro-traumatism in a joint can create a painful situation that may force you to stop the walk.
- + They are most commonly produced in the knees following prolonged descents.

- + Excessively long stages, prolonged descents (Triacastela!) and carrying a rucksack that is too heavy may lead to these injuries.
- + You can try to prevent this kind of arthritis by planning stages that are not excessively long and keeping the weight of your rucksack to a minimum.
- + If you suffer such an injury, treat it with anti-inflammatories and a cold pack.
- + If you are careful with them, these injuries do not have to be a major problem for you, although they will certainly make the journey somewhat more painful.

11. PRACTICAL ADVICE FOR PEOPLE WITH DISABILITIES

- + Before embarking upon the journey, disabled pilgrims must be in a suitable physical condition that allows them, each day, to cover at a sound rate the many kilometres they face.

+ You should take spare parts for wheelchairs, ferrules for crutches, gloves and, to lessen blisters, a cream or topical medical product.

+ The weight of your rucksack should match the amount of weight you can carry, taking into consideration the uphill stretches to be tackled.

+ Make sure you have a supporting vehicle and embark upon the journey with someone who can support you in the more complicated parts and keep you going.

+ People with a mental disability must travel with someone who understands their particular condition to provide the most specific help possible if necessary.

+ People with hearing impairments should exercise extreme caution when crossing roads, which they will have to do many times on the different routes to Santiago de Compostela.



+ We advise people with visual impairments to walk with a companion at all times, due to the crossings, diversions, unevenness of terrain and all other important aspects that visual impairment may make more complicated.



CENTROS ADHERIDOS

ASSOCIATED CENTRES

PROVINCIA DE A CORUÑA

Praxis Centro de Fisioterapia

Antonio Viñes 16 baixo dcha
15007 A Coruña. 881 924 658

Centro de Fisioterapia Novo Ponal

Travesía de Meicende 85 baixo
15140 Arteixo (A Coruña). 881 917 452

Centro de Fisioterapia A Xunqueira

Avda. Finisterre 144 baixo
15270 Cee (A Coruña). 981706435

Centro de Fisioterapia Medfis

Avda. de Vivero 9 baixo (P. do Inferniño)
15403 Ferrol (A Coruña). 981 323 186

Aura, Centro de Fisioterapia

Manuel Antonio Barreiro Barbeito 2 1º A
15145 Laracha (A Coruña)
981 606 160

Centro de Fisioterapia Higea

Praza do Concello 13 baixo
15570 Narón (A Coruña). 981 397 168

Clínica de Rehabilitación de Negreira

Avenida de Santiago 52 baixo
15830 Negreira (A Coruña)
981 103 423

Centro de Fisioterapia Abrente

Rúa da Canteira 10 baixo
15680 Ordes (A Coruña). 981 681 350

Centro de Fisioterapia Novo Ponal

Aduana 14 baixo B
15110 Ponteceso (A Coruña)
981 714 569

Centro de Fisioterapia Brearno

Avda. Ricardo Sánchez 17 baixo 8
15600 Pontedeume (A Coruña)
981 433 251

PROVINCIA DE LUGO

Benestar: Centro de Fisioterapia e Ximnasio

Carretera de Vegadeo 59 baixo
27240 Meira (Lugo). 982 330 573

Fisalud C.B.

Doctor Moreda 12-14 2º C
27700 Ribadeo (Lugo). 982 130 276

PROVINCIA DE OURENSE

Clínica Corpore Sano

Antonio Román 12 bajo
(Urbanización Nuevo Barrocanes)
32005 Ourense. 988 617 501

Clínica de Fisioterapia A Cufia

Avda. da Universidade 6 bajo izda
32005 Ourense. 988 224 261

Fisioterapia Eva Gómez

Río Cobas 6 bajo
32001 Ourense. 988 612 070

PROVINCIA DE PONTEVEDRA

Centro de Fisioterapia Fysis

Alameda Talo Río 9 entresuelo 2
36690 Arcade-Soutomaior (Pontevedra)
986 670 177

Kines Centro de Fisioterapia

Vilarinho-Hío 60 1º D (edificio Lagos)
36945 Cangas do Morrazo (Pontevedra)
986 328 143

Balneario de Mondariz

Av. Enrique Peinador s/n. 36890
Mondariz Balneario (Pontevedra)
986 656 156

Centro de Fisioterapia Andrea Vila

Almieiros 1 bajo
36860 Ponteareas (Pontevedra)
986 642 656

Centro Médico Cesantes S.L.

Rúa Loral 7. Redondela (Pontevedra)
986 495 985

PAIS VASCO

Corpore Fisioterapia S.COOP

Navarra 6 planta 2º Dpto. 3. 48001
Bilbao (Vizcaya). 944 242 938.
www.corporefisioterapia.com

Amezola Fisioterapia

Antonio Trueba 7 trasera (entrada por
Plaza Mozart). 48012 Bilbao (Vizcaya).
944 436 685. www.amezola.es

OTROS CENTROS DE FISIOTERAPIA EN GALICIA

OTHER PHYSIOTHERAPY CENTRES IN GALICIA

PROVINCIA DE A CORUÑA

AF Fisioterapia

Emilio González López 4 bajo D
15011 A Coruña. 981 916 454

Alfa Gabinete Profesional de Fisioterapia

Ramón y Cajal 9-11, 1º locales 1-3
15006 A Coruña. 881 899 480

Ana Sánchez Sánchez

Inés de Castro 20 1º
15005 A Coruña. 981 256 391

Ardora Fisioterapeutas

Avda. Arteixo 91 entresuelo izda.
15007 A Coruña. 981 922 248

Asclepia Fisioterapeutas

Fernando Macías 3-5 1º B
15004 A Coruña. 981 267 966

Centro de Fisioterapia Axis

Varela Silviri 29-31 bajo
15001 A Coruña. 981 208 329

Centro de Fisioterapia Dorsalis

Corcubión 4 bajo dcha
15010 A Coruña. 981 277 265

Centro de Fisioterapia Fisioal

Largo Entrecasas 111 bajo dcha
(San Pedro de Visma
15011 A Coruña. 653 437 267

Centro de Fisioterapia Octavio Ruiz

Avda. Finisterre 3 1º - 12 F
15004 A Coruña. 981 276 157

Centro de Fisioterapia Ronda de Nelle

Ronda de Nelle 81-83 1º dcha
15007 A Coruña. 981 231 822

Centro de Fisioterapia y Recuperación Funcional Alfis

Río de Monelos 25 1º E
15006 A Coruña. 981 174 829

Centro de Terapias Corporales María Blanco. Alfredo Vicenti 26 4º izda

15004 A Coruña. 881 917 497

Centro Fisioterapia Infantil Pataletas

Ronda de Outeiro 314 bajo
15011 A Coruña. 881 101 861

Clínica de Fisioterapia Blanca Monje

Salvador de Madariaga 47 local 3
15008 A Coruña. 981 132 519

Clínica Deportivista S.L.

Manuel Murguía 14 bajo
15011 A Coruña. 981 148 105

Clínica E-Saúde

Avda. General Sanjurjo 34 1º dcha
15006 A Coruña
981 171 166

Clínica Gaia Coruña

Calvo Sotelo 7 bajo
A Coruña. 981 919 171

Clínica Guttman S.C.

Juan Florez 34 1º C
15004 A Coruña. 981 278 434

Cristina Gallego, Centro de Fisioterapia

Ronda de Outeiro 174 1º D
15007 A Coruña. 981 924 912

Fisam

Plaza del Comercio 15 bajo
15010 A Coruña. 981 262 059

Fisam

Perpetuo Socorro 6 1º dcha
15006 A Coruña. 981 237 431

Fisio Plus

Paseo de Ronda 15 escalera 1 1º B
15011 A Coruña. 981 140 090

Fisiocentro, Clínica de Fisioterapia

Don Bosco 7 bajo
15002 A Coruña. 981 224 249

Fisiomare

Plaza de Pontevedra 13 1º I
15003 A Coruña. 981 269 968

Fisiosaude

Orillamar 32 bajo
15001 A Coruña. 981 225 324

Fisiosport

Donantes de Sangre 1 bajo.
15004 A Coruña. 981 919 143

Fisioterapia Ana Vázquez

Fernando Macías 10 1º B 2
(edificio Conde de Fenosa.
15004 A Coruña. 981 278 937

JR Meilán Fisioterapeutas

Comandante Fontanes 11 B
15003 A Coruña. 981 218 080

La Clínica de Fisioterapia

José Luís Pérez Cepeda 8 bajo iz
15004 A Coruña. 981 277 330

MC Fisioterapia

Alcalde Lens 17 bajo izda
15010 A Coruña. 881 926 234

Pascual Zuluaga Rodríguez

Gregorio Hernández 16 1º D
15011 A Coruña. 981 148 156

Rehabilitación y Podología Coruña

Manuel Murgía 11 bajo
15011 A Coruña. 981 229 996

Sana Arte

Federico Tapia 17 bis local 2
15005 A Coruña. 981 919 365

Sara Veira Fisioterapia

Avda. Peruleiro 53 bajo
15011 A Coruña. 881 927 941

Sofieiro Fisioterapia

Avda. Arteixo 25 bajo
15005 A Coruña. 981 926 721

Clínica de Fisioterapia Laura Míguez

Palmeiras 31 local 22 (Novo Milladoiro)
15895 Ames (A Coruña). 881 939 453

Centro de Fisioterapia Milladoiro S.L.L.

Magdalena 2 bajo local 4 (Milladoiro)
15895 Ames (A Coruña). 981 536 307

Arteixo Centro de Fisioterapia

Avda. Finisterre 171 1º dcha
15142 Arteixo (A Coruña). 981 641 071

Centro de Fisioterapia Kinesis 2005 J.D.

Travesía de Arteixo 288 bajo
15142 Arteixo (A Coruña). 981 633 616

Fisioterapia Crismar (Liñares-Mato S.L.)

Avda. de Lugo 128 bajo
15810 Arzúa (A Coruña). 981 508 167

Centro de Fisioterapia

Rueiro 1 P4 1º E
15220 Bertamiráns (A Coruña)
981 884 431

Ces Carou Fisioterapeutas

Plaza Chavian bloque 2 bajo
15220 Bertamiráns (A Coruña)
881 973 537

Centro de Fisioterapia Ramón Santos

Calle del Rollo 30 1º D
15300 Betanzos (A Coruña)
981 770 829

Esperanza María López Freijomil

Avda. Castilla 45-53 bajo
15300 Betanzos (A Coruña)
981 770 766

Centro de Fisioterapia Carolina Pérez

Ramón Fernández Mato 1 1º B
15930 Boiro (A Coruña). 981 848 010

Marusía

Calle del Medio 15 2º B
15123 Camariñas (A Coruña)
981 737 252

Máis Saúde Fisioterapia

Teresa Herrera 3 bajo (El Temple)
15679 Cambre (A Coruña)
981 612 104

Centro de Fisioterapia Salus

Martín Herrera 11 1º dcha
15100 Carballo (A Coruña)
981 701 651

Arthros Fisioterapia

Avda. Constitución 98 bajo
15360 Cariño (A Coruña) 981 420 529

Aristoloxia Clínica de Fisioterapia

Zumalacaregui-esq. Río Condomiñas
15350 Cedeira (A Coruña)
981 481 139

Fisiosan

Rúa do Muíño 7 bajo
15147 Coristanco (A Coruña)
981 733 040

Alborar Fisioterapia

Avda. Vilaboa 82 bajo
15174 Culleredo (A Coruña)
981 662 900

Cefine, Centro de Fisioterapia Neurológica

Avda. de Vilaboa 160 1º A
15174 Culleredo (A Coruña)
981 978 760

Centro de Fisioterapia Yolanda Iglesias

Avda. Ribados 14 B bajo izda (O Burgo)
15670 O Culleredo (A Coruña)
981 977 374

Centro de Fisioterapia Albor

Visitación de la Encina 9 bajo (O Burgo)
15670 Culleredo (A Coruña)
981 912 530

Centro de Fisioterapia

Amparo López Jean 14 bajo (A Corveira)
15174 Culleredo (A Coruña)
981 922 308

Ángel Burrel Botaya

Tierra 35 1º B
15402 Ferrol (A Coruña). 981 350 361

Centro de Fisioterapia Javier Agenjo

República Argentina 41-47 bajo
15404 Ferrol (A Coruña). 981 947 525

Centro de Fisioterapia Nura

Catalunya 23 bajo
15403. Ferrol (A Coruña). 981 371 498

**Clínica Anxopol Fisioterapia -
Rehabilitación**

Manuel Belando 8 bajo
15404 Ferrol (A Coruña). 981 330 326

Clínica de Fisioterapia -**Masaje Terapéutico Nicolás García Rey**

Sánchez Calviño 82-84 entresuelo izda
15403 Ferrol (A Coruña). 981 317 099

Clínica de Fisioterapia Sandar

Santa Comba 15-17 bajo
15404 Ferrol (A Coruña). 881 954 851

Clínica Gaias Ferrol

Mourel 1-3
15702 Ferrol (A Coruña). 981 945 845

Fisiomar, Centro de Fisioterapia

Mestre García Niebla 28 bajo
15404 Ferrol (A Coruña). 981 330 439

Terafis

Breogán 63-65 bajo
15401 Ferrol (A Coruña). 981 300 012

Centro de Fisioterapia Acción

Avda. Finisterre 60 2º izda
15145 Laracha (A Coruña)
981 605 542

Fisioterapia Crismar

Plaza das Herbas s/n bajo
15800 Melide (A Coruña)
981 507 769

Fisioterapia Sana

Praza das Herbas s/n-Rúa Principal 5
15800 Melide (A Coruña)
981 507 769

Centro de Fisioterapia Mera

Plaza de la Bahía portal 4 bajo (Mera)
15177 Oleiros (A Coruña). 981 618 304

Clínica de Fisioterapia**Diana Castro Fraga**

Contramaestre Casado 28 bajo izda
15620 Mugardos (A Coruña)
981 102 610

Centro de Fisioterapia Agrafis

Ctra de Castilla 276 1º
15407 Narón (A Coruña). 981 386 354

Fisio Aullón

Avda de Cataluña 41 entresuelo 1º
15570 Narón (A Coruña). 881 931 044

En Boas Mans

Avda. Algeciras 49 bajo
15510 Neda (A Coruña). 981 494 386

Fisionorte

Pintor Xenaro Carrero 19 bajo
15200 Noia (A Coruña). 981 820 062

Fisioterapia Cinesia

Rúa Pontevedra 3 bajo
15200 Noia (A Coruña). 981 824 919

Fisioterapia Crismar (Lífares-Mato S.L.)

O Recreo 81 bajo
15680 Ordes (A Coruña). 981 697 847

Centro de Fisioterapia Marta Díaz López

Avda. General Franco 6 bajo
15330 Ortigueira (A Coruña)
981 422 098

Asclepia Fisioterapeutas

Plaza de Lians 3 (Santa Cruz)
15179 Oleiros (A Coruña). 981 626 549

Centro de Fisioterapia Fisiospa

Avda. Rosalía de Castro 190 bajo (Perillo)
15172 Oleiros (A Coruña). 881 963 578

Talus Centro de Fisioterapia

Eduardo Blanco Amor 3 bajo (St. Cruz)
15179 Oleiros (A Coruña). 981 614 997

Fisterra Fisioterapeutas

Avda. Compostela 39 entreplant
15900 Padrón (A Coruña). 981 811 065

Centro de Fisioterapia Sonia Sanmartín

Avda. Coruña 22 baixo
15600 Pontedeume (A Coruña)
981 433 349

Centro de Fisioterapia Verónica Vila

Avda. de Ferrol 13 1º izda
15600 Pontedeume (A Coruña)
981 433 407

Centro de Fisioterapia y Rehabilitación

Avda. de Galicia 42 1º B
15970 Porto do Son (A Coruña)
653 338 185

Clínica de Fisioterapia Penamoura

Penamoura
15560 San Sadurniño (A Coruña)
981 490 340

Fisio-che-bem

Sanguineira, s/n, Bardaos
15562 San Sadurniño (A Coruña)
981 490 447

Aquarius

Avda. General Franco 149 entreplanta D
15969. St. Uxia de Ribeira (A Coruña)
981 871 258

Clínica Vionta - Fisio 2000 S.L.

Nueve de Agosto 4 baixo
15960 St. Uxia de Ribeira (A Coruña)
981 874 503

Clínica Galas Ribeira

Avda de La Coruña 52
St. Uxia de Ribeira (A Coruña)
981 835 683

María Martínez Paz. Centro de Fisioterapia y Rehabilitación

Urbanización O Rueiro portal 1 1º B
15960 St. Uxia de Ribeira (A Coruña)
981 870 452

Amerguín Sar, Centro de Fisioterapia e Medicina do Deporte

Rúa Diego Bernal s/n (C. D. Multiuso)
15702 Santiago (A Coruña)
981 552 375

Amerguín Sta. Isabel, Centro de Fisioterapia e Medicina do deporte

Rúa Tras Sta. Isabel s/n
(Complejo Deportivo Sta. Isabel)
15705 Santiago de Compostela
981 552 375

Atlas Fisioterapia

Rúa Berna 12 B baixo dcha. 15707
Santiago (A Coruña). 981 941 851

Centro Compostelán de Fisioterapia

Rúa da Ponte do Sar 16 baixo
15702 Santiago (A Coruña)
981 577 856

Clínica de Fisioterapia Diego de Muros 15

Diego de Muros 15
15701 Santiago (A Coruña)
981 938 993

Clínica de Fisioterapia**Mar Gondelle Pájaro**

Castiñeiríño 76 baixo
15702 Santiago (A Coruña)
646 445 572

Clínica Gaias Santiago

Pintor Jaime Quesada 2-4
15702 Santiago (A Coruña)
981 566 801

**Fisioestetic (Centro de Fisioterapia y
Fisioterapia Estética)**

Ricardo Bescansa 4 baixo
15706 Santiago (A Coruña)
981 531 183

Fisiogal S.L.

General Pardiñas 22-24 baixo nº 3
15701 Santiago (A Coruña)
981 597 766

Fisioterapia Cinesia

Fernando III El Santo 13 1º B
15706 Santiago (A Coruña)
981 595 681

Fisioterapia Conxo

García Prieto 27-29 baixo
15706 Santiago (A Coruña)
981 940 804

Instituto Clínico de Especialidades

Entremurallas s/n 1
15702 Santiago (A Coruña)
981 560 346

Luis Sieyro Baldor

Santiago de Chile 6 1º B
15701 Santiago (A Coruña)
981 591 069

Riosán Fisioterapia

Avda. Maestra Victoria Míguez 43 B
(Vidán)
15706 Santiago (A Coruña)
981 522 926

Clínica Vainca

Agro das Mozas (ed. Alvite baixo dcha)
15230 Serra de Outes (A Coruña)
981 851 182

Tambre Fisioterapia

Ourense 4 baixo dcha
15888 Sigüeiro-Oroso A Coruña)
981 696 283

Clínica de Fisioterapia**Ana Belen Núñez Calvo**

Plaza do Concello 3 baixo
15888 Sigüeiro-Oroso (A Coruña)
981 694 874

PROVINCIA DE LUGO

Son Saúde

Avenida Taramundi 9 baixo
27720 A Pontenova (Lugo)
982 342 496

JR Meilán Fisioterapeutas

Emilio Ferreiro s/n (edificio España)
27880 Burela (Lugo). 982 586 276.

Fisioterapia Queitano

Taboada (esquina calle Río Miño).
27500 Chantada (Lugo). 982 441 673

JR Meilán Fisioterapeutas

Trapero Pardo 23 baixo
27780 Foz (Lugo). 982 132 486

Centro de Fisioterapia N.R. Saúde

Rúa do Concello 14 baixo
27300 Guitiriz (Lugo). 982 372 098

Centro de Fisioterapia Garabolos

Avda. Coruña 452 baixo
27003 Lugo. 982 217 268

Centro de Fisioterapia Tito Quintela

Dínán 15 1º izda
27002 Lugo. 982 815 613

Centro Muñoz-Balaguer

Ramón Montenegro 32 baixo 1
27002 Lugo. 982 818 970.

Consulta de Fisioterapia Mª Mar Mauriz Abuín

Carril do Xuíro 30 baixo
27002 Lugo. 982 231 753

Durán Centro de Fisioterapia e Masaxe

Miguel de Cervantes 38 baixo
27003 Lugo. 982 813 250

Fisioterapia Emiliano S.L.

Río Lor 47 1º D
27004 Lugo. 982 213 360

Fisioterapia Milagrosa S.L.

Ronda Valle Inclán 13 baixo
27004 Lugo. 982 202 963

Fisioterapia Ronda S.L.

Ronda Muralla 52 1º C
27002 Lugo. 982 242 556

JR Meilán Fisioterapeutas

Mondoñedo 40-42
27004 Lugo. 982 211 821

Policlínico Lucense S.A. (Polusa)

Dr. Iglesias Otero s/n
27004 Lugo. 982 222 854

Fisioterapia Teresa

Plaza Mayor 20 baixo
27240 Meira (Lugo). 982 331 734

Fisioval Centro de Fisioterapia

Obispo Sarmiento 4 baixo. 27740
Mondoñedo (Lugo). 982 521 364

Centro Fisioterapia Ulteira

Avda. de Galicia 83-85 1º C
27400 Monforte de Lemos (Lugo)
982 402 337

JR Meilán Fisioterapeutas

Chantada 55 bajo
27400 Monforte de Lemos (Lugo)
982 416 565

Fisioterapia Arkine

Avenida Caurel 9 bajo
27320 Quiroga (Lugo). 982 428 141

Centro Clínico Ribadeo

Dionisio Gamallo 3
27700 Ribadeo (Lugo). 982 128 853

Corpos Fisioterapia-Fisioestética

Vía Transversal 46 3º C
27700 Ribadeo (Lugo). 607 505 985

JR Meilán Fisioterapeutas

Plaza de España 1
27700 Ribadeo (Lugo). 982 129 392

Centro de Fisioterapia O Chanto

Curros Enríquez 4 bajo
27600 Sarria (Lugo). 982 530 353

Fisioterapia Sarria

Av. Becerreá 19 bajo
27600. Sarria(Lugo). 982 533 405

JR Meilán Fisioterapeutas

Rúa Peregrino s/n (edificio Peregrino)
27600 Sarria (Lugo). 982 532 145

Fisioterapia Silva

Rúa de Guitiriz 20-22 bajo
27800 Vilalba (Lugo). 982 512 134

JR Meilán Fisioterapeutas

Avda. Terra Cha 112
27800 Villalba (Lugo). 982 523 608

Clínica de Fisioterapia Atlas

Misericordia 48 bajo A
27850 Viveiro (Lugo). 982 563 066.

JR Meilán Fisioterapeutas

Antonio Bas 4 entresuelo A
27850 Viveiro (Lugo). 982 562 052

Maniotas Centro de Fisioterapia

Constanza de Castro 38 bajo
27850 Viveiro (Lugo). 982 560 147

Centro de Fisioterapia Xove

Avenida Diputación 84 bajo
27870 Xove (Lugo). 982 571 970

PROVINCIA DE OURENSE

Clínica de Fisioterapia Fisaude

Ramón M Aller Ulloa 50 bajo
32500 O Carballiño (Ourense)
988 270 951

Afisec

Ramón Puga 37 bajo izda
32005 Ourense. 988 240 577

Centro de Fisioterapia Lisardo Vidal

Saenz Diez 46 bajo
32003 Ourense. 988 372 719

Clinica de Fisioterapia Casiano S.L.

Progreso 161 entresuelo
32003 Ourense. 988 370 479

Clínica de Rehabilitación**Fisiourense S.C.**

Avenida de Portugal 32 bajo
23002 Ourense. 988 255 461

Clínica de Rehabilitación**Torre de Ourense**

Samuel Eijam 5
32003 Ourense. 988 216 225

Clínica Teknos

Arturo Pérez Serantes 3 bajo
32005 Ourense. 988 222 800

EVEP Centro de Fisioterapia

Emilia Pardo Bazán 24 bajo
32004 Ourense. 988 238 968

Fisioalar

Rúa do Progreso 89-91 entresuelo D-E
(Galerías Proyfilem)
32003 Ourense. 988 255 786

Fisioburgas

Buenos Aires 63 bajo (entrada camino
Caneiro)
32004 Ourense. 988 254 455

Fisiosaúde S.C.

Vicente Risco S.C
32001 Ourense. 988 213 383

Fisiovida S.C.

Dr. Fleming 16 bajo
32003 Ourense. 988 603 760

Víctor, Fisioterapia – Osteopatía

Curros Enríquez 23 1º A.
32003 Ourense. 988 371 489

Juan Carlos Domínguez Gómez

San Martín 9 3º B
32780 Puebla de
Trives (Ourense). 988 331 026

Clínica Santa Mariña, S.L.

Rosalía de Castro 5 bajo.
32630 Xinzo de Limia (Ourense)
988 550 692

**PROVINCIA DE
PONTEVEDRA****Fisio Estrada C.B.**

Ponteareas 40 1º B-C
36680 A Estrada (Pontevedra)
986 575 170

Fisiomelita

Avda. América 23 bajo
36680 A Estrada (Pontevedra)
986 572 273

Centro de Fisioterapia Saudade

Avda. de Castela 16 bajo
36690 Arcade-Soutomaior (Pontevedra)
986 701 078

Centro de Fisioterapia Nove S.L.

Avenida Montero Ríos bajos 6 y 8
36930 Bueu (Pontevedra). 986 323 306

Fisiocaldas

José Salgado 41 1º E
36650 Caldas de Reis (Pontevedra)
986 540 308

Centro de Fisioterapia Marga Sobrido

Avda. Vilariño 25 2º A
36630 Cambados (Pontevedra)
986 524 443

Centro de Fisioterapia Iria Santomé

Avenida de Lugo 79
36940 Cangas do Morrazo (Pontevedra)
986 302 300

Natalia Viña Lledó

Maceira 6 bajo
36993 Combarro-Poio (Pontevedra)
986 772 111

Centro de Fisioterapia Berride

Manuel Alonso 15 bajo
36380 Gondomar (Pontevedra)
986 389 105

FisioLérez, Centro de Fisioterapia

Leandro del Río Carnota bajo 13
36005 Lérez (Pontevedra). 630 025 455

Centro de Fisioterapia Caracas

Calvo Sotelo 109 bajo
36900 Marín (Pontevedra). 986 880 711

Fimega Marín

Francisco Landin Pazos 8-10 bajo
6900 Marín (Pontevedra) 986 880 456

José Luis González Meijome

Ezequiel Massoni 38 bajo
36900 Marín (Pontevedra). 986 884 449

Centro de Fisioterapia Santiago S.L.

Ramón Cabanillas 101 bajo A
36950 Moaña (Pontevedra)
986 310 535

Fisiosalnés

O Pazo 15 A bajo (Santo Tomé de
Nogueira)
36637 Mosteiro-Meis (Pontevedra)
986 715 226

Centro de Fisioterapia Fernando Cobián

Avda. Pablo Iglesias 81
36391 Nigrán (Pontevedra). 986 367 222

Centro de Fisioterapia Valfisio

Canido 1 bajo. 36350 Nigrán
(Pontevedra). 986 366 130

Gerardo Rey Fisioterapia y Osteopatía

Antonio Palacios 29 entresuelo C
36400 O Porriño (Pontevedra)
986 336 411

Fisa

Avda. Andurique 24 bajo
36163 Poio (Pontevedra). 986 870 986

Axis Centro de Fisioterapia e Osteopatía

Avda. de Vigo 86 bajo
36003 Pontevedra. 654 196 355

Centro de Fisioterapia Benestar

Benito Corbal 42-44 1º D
36001 Pontevedra. 986 859 928

Centro de Fisioterapia

Gustavo González
Rúa Peregrina 14 3º D (galerías)
36001 Pontevedra. 986 101 317

Centro de Fisioterapia Marta Montero

Jofre de Tenorio 10 local 2
36002 Pontevedra. 986 104 990

**Centro de Fisioterapia y Recuperación
Deportiva Aquiles**

Alemania 9 bajo
36162 Monteporreiro (Pontevedra)
986 109 573

Fimega

Eduardo Pondal 68 bajo
36003 Pontevedra. 986 868 544

Fisionova

Alfredo García Alén 8 bajo
36002 Pontevedra. 886 208 765

Fisioterapia y Rehabilitación San Amaro

Pintor Laxeiro 35-47 bajo
36004 Pontevedra. 886 213 024

Fisiovedra.

General Gutiérrez Mellado 15 1º B
36002 Pontevedra. 986 842 471

Centro de Fisioterapia Veraluz C.B.

Carretera La Lanzada 2 bajo
36970 Pontevedra. 986 690 632

Fimar Centro de Fisioterapia

Subida A Estación, 5 bajo
36800 Redondela
Tel. 986 405 111 Fax: 986 405 111

Blanca Juanco Centro de Fisioterapia

Rosalía de Castro 105
36450 Salvaterra de Miño (Pontevedra)
986 658 219

Eva Martínez Centro de Fisioterapia

Castelao 9 bajo
36450 Salvaterra de Miño (Pontevedra)
986 658 129

Fisiomifio

Rosalía de Castro 66 bajo
36450 Salvaterra de Miño (Pontevedra)
986 658 644

Centro de Fisioterapia Rosa Vidal

Plaza do Pazo Patiño local C 4
36960 Sanxenxo (Pontevedra)
986 690 105

Fireclar

Progreso 66 local 5
36960 Sanxenxo (Pontevedra)
986 691 696

C.D.I.A.T. Volteretas

Avda. Hispanidad 57 bajo
36203 Vigo (Pontevedra). 986 471 244

Centro de Fisioterapia A Guía

Avda. Buenos Aires 2 4º A
36207 Vigo (Pontevedra). 986 265 341

Centro de Fisioterapia A. Iglesias

Avenida de Castrelos 184 bajo
36210 Vigo (Pontevedra). 986 208 066

Centro de Fisioterapia**Mariluz Folgueiras**

Conde Torrecedeira 16 bajo
36202 Vigo (Pontevedra). 986 225 505

Centro de Fisioterapia Mercedes Soto

Ctra. Provincial 29 bajo
36204 Vigo (Pontevedra). 986 493 541

Centro de Fisioterapia O Castro

Celso Emilio Ferreiro 7 bajo
36203 Vigo (Pontevedra). 986 417 183

Centro de Fisioterapia S. Lazaro I

Gregorio Espino 48 bajo
36205 Vigo (Pontevedra). 986 274 700

Centro de Fisioterapia S. Lazaro II

Avda. Frago 87 int
36210 Vigo (Pontevedra). 986 202 004

Centro de Fisioterapia Santomé

Dr. Marañón 7 bajo
36211 Vigo (Pontevedra). 986 293 515

Centro de Fisioterapia y**Osteopatía Corporasán**

Carretera General de Valladares 277
bajo izda.
36315 Vigo (Pontevedra). 986 469 681

Centro de Fisioterapia y**Reeducación Funcional**

Dr Carlos Colmeiro Laforet 5 entresuelo
36203 Vigo (Pontevedra). 986 229 697

Centro de Traumatología y Fisioterapia

Gran Vía 17 2º
36204 Vigo (Pontevedra). 986 412 347

Clínica de Fisioterapia**Carlota Usón López**

Barcelona 81 1º B
36211 Vigo (Pontevedra). 986 422 337

Fisiocinco
(Centro de Fisioterapia y Logopedia)

Ecuador 70 1º
36203 Vigo (Pontevedra). 886 131 063

Fisionavia

As Teixugueiras 11 portal 5 oficina 5
36212 Vigo (Pontevedra). 886 124 951

Fisioterapia A Bouza

Padre Seixas 32 bajo
36209 Vigo (Pontevedra). 986 128 004

Fisioterapia Lence & Martínez

Martín Echegaray 2 bajo
36209 Vigo (Pontevedra). 986 230 798

Fisioterapia y Podología Santomé S.L.

Plaza Eugenio Fadrique 6 bajo
36208 Vigo (Pontevedra). 986 209 913

Fitec

Doctor Carracido 30 bajo
36205 Vigo (Pontevedra). 986 378 899

Galifisio C.B.

Tomas A. Alonso 261 bajo
36208 Vigo (Pontevedra). 986 244 454

Graña Saúde

Romil 74
36211 Vigo (Pontevedra). 986 420 811

José Alfonso Penas Marifio

San Salvador 2 1º dcha
36204 Vigo (Pontevedra). 986 481 331

Mónica Vázquez López Fisioterapeuta

José Gómez Posada Curros 12 bajo
36203 Vigo (Pontevedra). 986 485 545

Yago Civdanes

García Barbón 112 1º dcha
36201 Vigo (Pontevedra). 986 227 088

Enrique Oriola

Arzobispo Gelmírez 29 bajo
36600 Vilagarcía de Arousa
(Pontevedra). 986 504 934

Centro de Fisioterapia Raquel Balsera

Plaza Independencia 17 bajo
36600 Vilagarcía de Arousa
(Pontevedra) 986511752

Fimega Villagarcía

Avenida de la Estación 1 bajo
36600 Vilagarcía de Arousa
(Pontevedra) 986 510 202

Fisioterapia Marcos Domínguez
Carrasco

Emilia Pardo Bazan 4 bajo
36600 Vilagarcía de Arousa
(Pontevedra). 986 504 562

Centro de Fisioterapia Arousa

Travesía Grupo Escolar 4 bajo 3
36620 Vilanova de Arousa (Pontevedra)
986 561 577

Edita: **Colexio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia**

Diseño y Coordinación: **Grupo Filtro** www.grupofiltro.com

Ilustración: **Luis Sendón**

Traducción: **Traduci2**

Impresión: **Offset Valladares**

Depósito Legal: **C 2043-2010**



Colexio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA DE
FISIOTERAPEUTAS



XACOBEO 2010
Galicia