

GUÍA PARA DECIDIR

Sin atajos.



Ni tú solo, ni yo solo.
Cómo decido si estás listo para volver a competir.

DdF.

DEREK D FISIO
FISIOTERAPEUTA · READAPTADOR · STRENGTH COACH

CÓMO TRABAJO

Cómo decido que estás listo para volver

01 — Lo objetivo

Lo mido con **VALD**, tecnología que me dice cuánta fuerza es capaz de producir cada pierna, y en cuánto tiempo. Clave en una lesión de rodilla: he visto deportistas levantando cargas espectaculares en sentadilla que, al subirlos a la plataforma de fuerzas, muestran que la pierna sana está haciendo casi todo el trabajo. A eso lo llamamos **LSI** (Limb Symmetry Index). Puede parecer que estás fuerte. La plataforma dice si realmente lo estás.

02 — Lo que veo yo

Aquí entra mi ojo, no un número: calidad de movimiento, eficiencia, y sobre todo, si confías en esa rodilla. Si en un gimnasio vacío ya dudas, cuando estés en el campo con alguien empujándote, tu compañero gritando y la grada encima, esa rodilla estará perdida — y ahí es donde vuelves a lesionarte. *(Soy capaz de pasarme una semana entera, una hora al día, trabajando solo cómo saltas a un cajón o tus tres primeros pasos en una aceleración. Lo puedes ver en mi Instagram.)*

03 — Lo mental

El gran olvidado. El miedo a volver a chocar, a competir, hace que algo tan simple como saltar a un cajón de 30 cm se sienta como una montaña. Le doy importancia en cada sesión — pero no soy psicólogo, y cuando hace falta más de lo que yo puedo dar, tengo compañeros psicólogos deportivos a los que te derivo sin dudarlo.

Solo cuando las tres piezas encajan, digo que estás listo para volver y dar lo mejor de ti.

NO ESTÁS SOLO EN ESTO

Un equipo, no un solo profesional

Soy fisioterapeuta, readaptador y entrenador de fuerza, formado en metodologías norteamericanas usadas en **NFL** y **NBA**. Pero un deportista no se recupera con un solo profesional, por bueno que sea — se recupera con un equipo.

Por eso formo parte de uno: nutrición, psicología deportiva y podología, coordinados por un **médico** que ha pasado años en la élite del deporte y que hace de director de orquesta de todo el proceso.

¿Necesitas revisar cómo pisas?

Tengo compañeros podólogos que trabajan con deportistas de élite.

¿Hace falta ajustar cómo comes para rendir o recuperar?

Ahí está nutrición.

¿El miedo a competir te frena más que la lesión?

Psicología deportiva, la misma que trabaja codo con codo conmigo en cada caso.

Tú entrenas conmigo. Pero no vas a estar solo en ningún momento del camino.

SIN ATAJOS, PERO CON UN PRIMER PASO

Datos, no sensaciones. Equipo, no promesas vacías.

Si has llegado hasta aquí, ya sabes cómo pienso. Nada de acortar el proceso para que vuelvas antes y te la vuelvas a jugar. El siguiente paso es simple: una primera visita donde valoro tu caso, te explico cómo trabajamos y decidimos juntos si soy la persona que necesitas para volver al campo. Sin compromiso.

AGENDA TU VISITA

WHATSAPP

[+34 633 21 51 34](https://wa.me/34633215134)

INSTAGRAM

[@derekdfisio](https://www.instagram.com/derekdfisio)

WEB

derekdfisio.netlify.app