

CUIDADOS POSTERIORES TÉCNICA BOWEN



1

El día de la sesión, no permanezca más de 30 minutos sentado. Mejor recostado, o en movimiento.

2

Caminar un mínimo de 15 minutos, e intentar hacerlo los días posteriores

3

Beber un mínimo de 2 litros de agua, evitando bebidas estimulantes.

4

Muévase cuidadosamente, sin brusquedad en los movimientos.
Evite cruzar las piernas sentado.

5

No recibir ninguna otra terapia física o refleja en una semana.

6

No aplicar frío ni calor en la zona dolorida ni tomar baños muy calientes en unos días.

7

No realizar ejercicio en las primeras 24-48 horas. Si lo hace, que sea moderado

8

Si se ha realizado la ATM (Articulación Temporo Mandibular) no realice grandes bostezos ni mordiscos

9

Si usa plantillas, consulte a su especialista. Probablemente, no las necesite.

10

Después de la sesión puede notar somnolencia, cansancio o algún dolor. Éstas reacciones, son un indicador del cambio que se está realizando.