



## Ajuste quiropráctico (técnica manual)



### Descripción general

Si tiene dolor u otros problemas de salud, un ajuste quiropráctico le puede ayudar. Con la técnica manual, su quiropráctico utiliza sus manos para manipular suavemente las articulaciones de su cuerpo. Esto puede ayudar a alinear sus huesos y articulaciones en forma adecuada. Puede ayudar a aliviar la presión sobre los nervios. Puede ajustar su columna vertebral. También puede hacerlo con sus otras articulaciones.

### Ajuste

Durante el ajuste, su quiropráctico lo coloca en posición y mueve sus articulaciones con suaves movimientos de doblez, torsión y empuje. Es posible que se le coloque en una serie de posiciones a medida que se van ajustando las distintas partes de su cuerpo. Puede ser que oiga sonidos de chasquidos o crujidos a medida que se mueven sus articulaciones. Esos sonidos son normales. Se producen al liberarse burbujas de gas del fluido de sus articulaciones. Pero es posible que no oiga nada y eso también es normal.

### Tratamiento seguro y no invasivo

El ajuste quiropráctico es una forma segura de tratamiento. Puede ayudar a calmar muchos tipos de dolor y puede ayudar a mejorar su rango de movimiento. Es posible que le resulte beneficioso un plan de atención prolongada. Su quiropráctico puede crear un plan que sea adecuado para lo que usted necesita.

