



Blaise Dubois, B.Sc., P.T., RCAMT, SPD

CUANTIFICACIÓN DEL ESTRÉS

El cuerpo se adapta siempre que el estrés aplicado no sea más grande que su capacidad de adaptación. Cuantificar diariamente el estrés mecánico aplicado sobre el esqueleto es la mejor manera de evitar las lesiones.

