

PIECZĘĆ PRZYCHODNI / GABINETU

ZAŚWIADCZENIE

Zaświadczam, że (imię i nazwisko pacjentki), urodzona dnia w, nie ma żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do uczestniczenia w aktywności fizycznej / terapii* dla kobiet w ciąży prowadzonej w Stacja Zdrowie.

Dodatkowe wskazania od lekarza:

.....
.....

* niepotrzebne skreślić

.....
PODPIS I PIECZĘĆ LEKARZA PROWADZĄCEGO



Informacje dla lekarza prowadzącego ciążę:

Stacja Zdrowie oferuje program aktywności fizycznej dostosowanej specjalnie dla kobiet w ciąży, opartej na wiedzy lekarzy, fizjoterapeutów i położnych, doświadczonych w pracy z tą grupą pacjentek, zgodnej z wytycznymi *American College of Obstetricians and Gynecologists* oraz *Royal College of Obstetricians and Gynaecologists*.

Celem zajęć jest zachowanie dobrego samopoczucia i sprawności psychofizycznej kobiety ciężarnej dzięki:

- ćwiczeniom ogólnospornościowym, mającym na celu wzmocnienie mięśni ulegających osłabieniu i rozluźnieniu tych ulegających skróceniu,
- ćwiczeniom kształującym postawę ciała, zapewniającym równowagę mięśniową, zmniejszającym dolegliwości bólowe kręgosłupa, poprawiającym stabilność stawów,
- ćwiczeniom oddechowym i relaksacyjnym,
- ćwiczeniom uelastyczniającym mięśnie dna miednicy i krocza,
- ćwiczeniom przeciwobrzękowym i przeciwzakrzepowym.

Zajęcia charakteryzują się umiarkowaną i niską intensywnością, tętno w czasie ćwiczeń nie przekracza 140 uderzeń / min. Prowadzone są przez wykwalifikowaną kadrę, po kursach i szkoleniach dotyczących pracy z kobietami w ciąży (wykształcenie fizjoterapeutyczne, szkolenia z aktywności fizycznej podejmowanej w czasie ciąży oraz po porodzie, trening dna miednicy wg szwajcarskiej koncepcji BeBo® - jako jedynej metody ćwiczeń uznanej przez Polskie Towarzystwo Uroginekologiczne za skuteczną w profilaktyce występowania m.in. nietrzymania moczu i obniżania narządów rodnych).

Terapia opiera się na wykorzystaniu delikatnych technik masażu, technik mięśniowo-powięziowych, kinesiotapingu, ćwiczeń, mających na celu bezpieczne rozluźnienie nadmiernie napiętych mięśni w celu zmniejszenia występujących dolegliwości bólowych oraz odciążenie przeciążonych struktur. Techniki są całkowicie bezpieczne dla kobiet w ciąży, a pozycje ułożeniowe specjalnie dostosowane.

W razie jakichkolwiek pytań zapraszamy do kontaktu: kontakt@stacjazdrowie.com

www.stacjazdrowie.com

