

Konsultacja, edukacja i rady fizjoterapeuty

Poprawienie postawy ciała wpływa na lepszą jakość życia, zwiększenie samooceny, większą produktywność, oraz zmniejszenie ryzyka nawracających urazów pleców i innych stawów.

Skierowane do różnych wiekowo grup odbiorców (dzieci w wieku przedszkolnym, wczesnoszkolnym, młodzież gimnazjalna oraz rodzice dzieci i młodzieży, a także nauczyciele placówek oświatowych).

W ramach konsultacji można skorzystać m.in. z:

- Badania dysbalansów mięśniowych, identyfikacji nierównowagi statycznej, ograniczeń ruchowych, złych nawyków.
- Badania wad postawy.
- Badania ryzyka urazów związanych z wykonywanym zawodem, aktywnością.
- Przygotowania indywidualnego zestawu ćwiczeń rozluźniających, wzmacniających, przygotowawczych.
- Przygotowanie indywidualnego planu usprawniania.
- Omówienie wyników badania.
- Nauka profilaktyki, oraz zdrowych nawyków.

