



PORODNICE SVITAVY
LÁSKA, RESPEKT, PODPORA

FYZIOTERAPIE PO PORODU

Porod je pro tělo velice náročný proces, a to bez ohledu na to, jestli jste si prošla vaginálním porodem nebo císařským řezem.

Pro naše rodičky ve spolupráci s rehabilitačním oddělením nabízíme ihned po propuštění po porodu rehabilitaci (vhodné do 6 měsíců od porodu).

Nemusíte čekat, máme pro vás ihned termín na vyšetření a konzultace.

Při propuštění dle indikace mamince rovnou předáme žádanku k vyšetření naší rehabilitační lékařkou a ta následně individuálně sestaví rehabilitační plán a domluví se s vámi na termínu, kdy byste měli zájem o cvičení.

Po propuštění se objednejte na rehabilitaci - tel. 461 569 372 a domluvte si svůj termín vyšetření a terapie.

Fyzioterapie pro naše maminky se bude konat každou středu 16-17 hod. nebo 17-18 hod. v prostorách cvičebny rehabilitačního oddělení, kam s sebou můžete vzít i své miminko (uvědomujeme si, že je náročné mít hlídání či opustit kojence).

Rehabilitace bude zaměřena na:

- posílení pánevního dna k prevenci inkontinence (únik moči nebo stolice), pocit poklesu pánevních orgánů nebo pánevní bolesti
- posílení břišních svalů jako prevence diastázy (rozestupu břišní stěny)
- odstranění bolesti po porodu v oblasti hrudníku, žeber, spodních zad nebo kdekoli jinde na těle
- nácvik technik, které pomáhají v hojení jizev (porodní poranění či jizva po císařském řezu)
- posílení svalů hlubokého stabilizačního systému (jako prevence bolestí zad a obtíží v dalším těhotenství)



FB skupina Porodnice Svitavy