

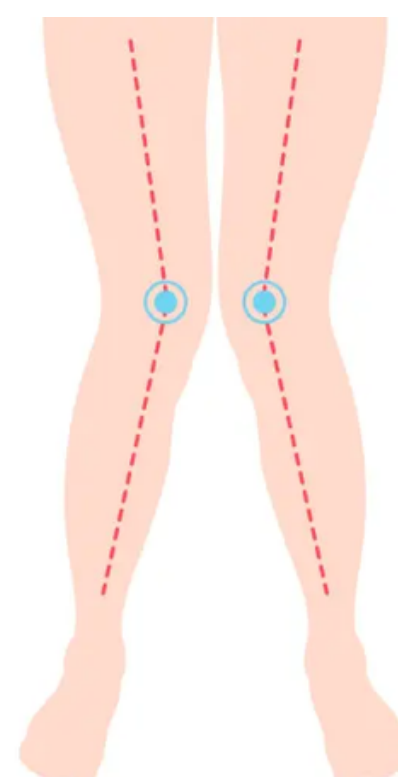
FIZJOTERAPIA AMBULATORYJNA DZIECI

WADY POSTAWY

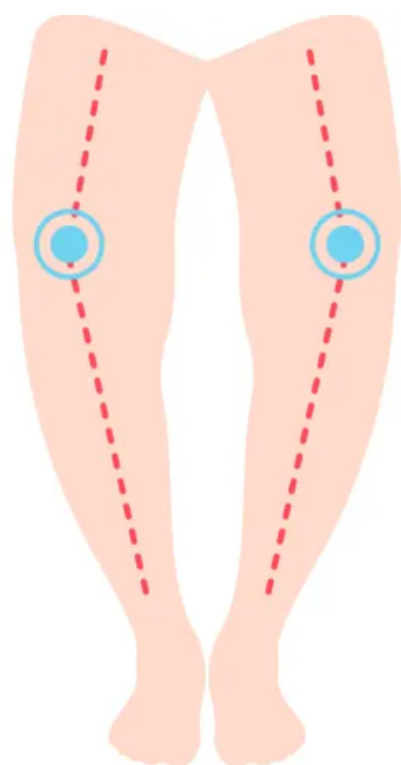
PŁASKOSTOPIE



KOŚLAWOŚĆ KOLAN



SZPOTAWOŚĆ KOLAN

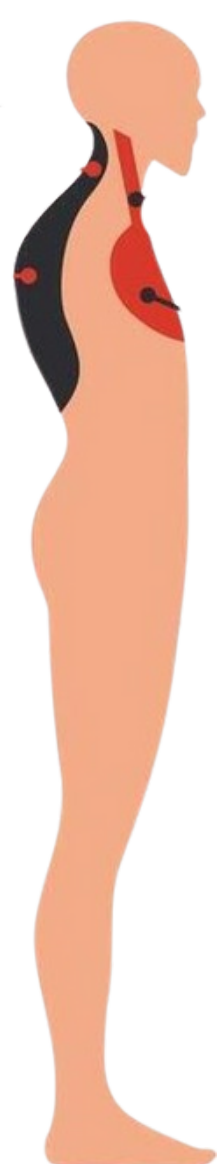


PROFILAKTYKA I LECZENIE

- NOSZENIE ODPOWIEDNIEGO OBUWIA – STABILNEGO, DOBRZE DOPASOWANEGO, Z PODPARCIEM ŁUKU STOPY.
- ĆWICZENIA KORYGUJĄCE – WZMACNIANIE MIĘŚNI STÓP I NÓG, POPRAWA USTAWIENIA KOŃCZYN.
- AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA – SZCZEGÓLNIIE PŁYWANIE, JAZDA NA ROWERZE, MARSZE.
- UTRZYMANIE PRAWDŁOWEJ MASY CIAŁA – ZMNIĘJSZA OBCIĄŻENIE STAWÓW I STÓP.
- KONTROLA POSTAWY – PRAWDŁOWE USTAWIENIE STÓP I KOLAN W CODZIENNYCH CZYNNOŚCIACH.
- REGULARNE KONSULTACJE – ORTOPEDA LUB FIZJOTERAPEUTA W CELU MONITOROWANIA POSTĘPÓW I DOBORU WKŁADEK.

SKUTKI NIELECZONEGO PŁASKOSTOPIA

- BÓLE STÓP, KOLAN, BIODER I KRĘGOSŁUPA – WYNIK PRZECIĄŻEŃ STAWÓW I MIĘŚNI.
- DEFORMACJE STAWÓW I KOŚCI – POGŁĘBIANIE SIĘ WADY, UTRWALENIE NIEPRAWIDŁOWEGO USTAWIENIA.
- NIERÓWNIOMIERNE ZUŻYCIE CHRZĄSTKI STAWOWEJ – ZWIĘKSZONE RYZYKO ZMIAN ZWYRODNIENIOWYCH.
- PROBLEMY Z CHODZENIEM I BIEGANIEM – OGRANICZENIE SPRAWNOŚCI RUCHOWEJ.
- ZABURZENIA POSTAWY CAŁEGO CIAŁA – NP. SKRZYWIENIA KRĘGOSŁUPA.
- PRZEWLEKŁE STANY ZAPALNE – W OBRĘBIE STAWÓW I TKANEK MIĘKKICH.



**PLECY
WYPUKŁE**



**PLECY
WKŁĘSŁE**



**PLECY WKŁĘSŁO
WYPUKŁE**



SKOLIOZA

SKUTKI NIELECZONYCH WAD POSTAWY KRĘGOSŁUPA

- BÓLE PLECÓW, SZYI I BARKÓW
- SZTYWNOŚĆ KRĘGOSŁUPA
- NIERÓWNOMIERNE OBCIĄŻENIE KRAŻKÓW MIĘDZYKRĘGOWYCH
- DEFORMACJE SYLWETKI
- WADY KLATKI PIERSIOWEJ
- ZABURZENIA RÓWNOWAGI I CHODU
- ZMĘCZENIE I SPADEK WYDOLNOŚCI FIZYCZNEJ

PROFILAKTYKA I LECZENIE

- ĆWICZENIA KOREKCYJNE
- PRAWIDŁOWA POSTAWA
- ERGONOMIA
- AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
- ROZCIĄGANIE I MOBILIZACJA
- KONTROLA MASY CIAŁA
- REGULARNE KONTROLE

Jeśli u siebie lub swojego dziecka dostrzegasz któreś z powyższych wad postawy skontaktuj się z nami w celu dobrania odpowiedniej fizjoterapii refundowanej przez NFZ.

📍 **Myślenice ul. 3 Maja 102D**

📍 **Wieliczka ul. Artura Grottgera 22**

📍 **Nowy Targ ul. Kopernika 12/11**

📍 **Budzów 624**

📞 **732 655 065**