

*Sesiones
de
Regalo*

Para:

.....

.....



C/ Calipso nº81 Mairena del Aljarafe
info@fisinerugia.com
695 90 44 16

Fi Sinergia Fisioterapia

www.fisinerugia.com

Regalo Posparto :

Sesión de Valoración Posparto + Sesión de Tratamiento Posparto +
Aprendizaje completo de Gimnasia Hipopresiva

Pide Cita en nuestra web

o en el Tff: 695 90 44 16

Indicando el siguiente

Código de Validación

nº:.....

Los bonos no tienen caducidad, pero una vez confirmada la cita, se debe avisar ante cualquier cambio o anulación con 24h de antelación.

Si deseas ampliar información te aconsejamos visitar la sección SERVICIOS y preguntas frecuentes de nuestra web.

Días de las citas:

...../...../..... Hora:

...../...../..... Hora:

...../...../..... Hora:

...../...../..... Hora:

...../...../..... Hora:

...../...../..... Hora:

...../...../..... Hora:

...../...../..... Hora:

Características de las sesiones regalo:

1 Sesión individualizada de una hora y 10min aprox.

- Abriremos (o ampliaremos) tu **historial** y podrás plantear las dudas que necesites.
- Se realizará una **valoración** exhaustiva de:
 - tu diafragma y columna,
 - abdominales,
 - y todos los planos del suelo pélvico.

Haremos especial hincapié en valorar cómo ha quedado tu musculatura y órganos internos.

- Veremos tus principales factores de riesgo y te daremos pautas para prevenirlos.
- Aprenderás una secuencia básica de **ejercicios** para que hagas en casa.

Te llevarás un **informe** con un resumen de todo lo visto en consulta que te servirá a ti y a tu médico.

1 Sesión individualizada de una hora de **tratamiento preventivo** postparto:

- Masaje de rehabilitación abdominal.
- Masaje de rehabilitación de suelo pélvico.

5 Sesiones individualizadas de una hora de duración cada una.

- **Evaluación de tu faja abdominal** y la musculatura Diafragmática
- Descartaremos o diagnosticaremos **Diástasis** o **Hernias** abdominales.
- Aprenderás a realizar correctamente la **apnea** y la postura base hipopresiva

Aprenderás una **tabla básica de 25 ejercicios** para que los realices después en casa. Al finalizar se te entrega resumen por correo electrónico para que recuerdes todos los pasos.

¿Para quién está indicada éstas sesiones?:

- Es el bono más indicado para todas las **Mujeres posparto que quieran rehabilitarse adecuadamente su suelo pélvico y faja abdominal tras su embarazo**, tanto si presentan molestias como si no.
- Hombres y mujeres con patologías de suelo pélvico, espalda y/o faja abdominal.
- Hombres y mujeres tras cirugías.

A tener en cuenta:

Se aconsejan iniciar estas sesiones tras la cuarentena, pero **NUNCA ES TARDE** para tratarse.

- Es imprescindible pedir cita previa. Solemos tener lista de espera, avísanos con un mínimo de 3-4 semanas de antelación de la fecha que desees tu cita.
 - No existen contraindicaciones para estas sesiones.
- Los Hipopresivos se suelen iniciar **a partir de los 4 meses posparto** en caso de lactancia, y antes si no das el pecho.
- Aconsejable una **sesión a la semana**, aunque si tienes otras necesidades, nos adaptamos.
 - Si estuvieras embarazada **NO** puedes hacer las sesiones de hipopresivos.
 - Si padeces hipertensión arterial debes consultarlo con el terapeuta.