

# Regalo Rehabilitación Completa

Valoración Inicial +

3 Sesiones de Embarazo +

Valoración Posparto +

Sesión de Tratamiento Posparto +

Aprendizaje completo de

Gimnasia Hipopresiva



C/ Calipso nº81 Mairena del Aljarafe

[www.fisinerugia.com](http://www.fisinerugia.com)

[info@fisinerugia.com](mailto:info@fisinerugia.com)

695 90 44 16

# Regalo Rehabilitación Completa

## Valoración Inicial +

## 3 Sesiones de Embarazo +

## Valoración Postparto +

## Sesión de Tratamiento Postparto +

## Aprendizaje completo de Gimnasia Hipopresiva

### Características de la sesión regalo:

**1 Sesión** individualizada de una hora y 10min aprox.

- Abriremos tu **historial** y podrás plantear las dudas que necesites.

▪ Se realizará una **valoración** de:

- tu respiración y diafragma,
- abdominales,
- y suelo pélvico.

▪ Veremos como evoluciona tu embarazo, tus principales factores de riesgo y te daremos pautas para prevenirlos.

- Aprenderás una secuencia básica de **ejercicios** para que hagas en casa.

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

**3 Sesiones** individualizadas de una hora.

▪ Se realizará el **tratamiento preventivo** del suelo pélvico:

- Masaje perineal,
- Corrección postural,
- Pujos y respiraciones con Epi-No.
- **Tratamiento de molestias** si las hubiera.

**1 Sesión postparto** individualizada de una hora.

- 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.
- Corregiremos y ampliaremos la secuencia básica de ejercicios para que hagas en casa.

Te llevaremos un **segundo informe** con todos los datos actualizados.

**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 ésta sesión?

Es el bono más completo que existe para todas las **Mujeres que quieren preparar su embarazo y rehabilitar adecuadamente su suelo pélvico y faja abdominal tras su parto**, tanto si presentan molestias como si no.

### A tener en cuenta:

La sesión inicial de valoración se aconseja realizarla alrededor de la **semana 20** de gestación, aunque puede hacerse desde la semana 12 si tuviera alguna preocupación o molestias que tratar.

Las 3 sesiones de tratamiento de embarazo se aconsejan en las **semanas 35, 37 y 38** o 39.

La sesión de valoración postparto se aconseja tras la cuarentena, pero **NUNCA** ES TARDE para tratarse.

- No existen contraindicaciones para estas sesiones, salvo si la indica el médico o matrona.
- Si por cualquier motivo te sobrara alguna sesión, podrás usarla para el postparto.

- Es imprescindible pedir cita previa. Solemos tener lista de espera, te aconsejamos que nos contactes con unas 2 semanas de antelación de la fecha que desees tu cita.

Los Hipopresivos se suelen iniciar **a partir de los 4 meses postparto** 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.
- 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.

Un regalo para .....

Pide Cita en nuestra web o en el Tf: 695 90 44 16

Indicando el siguiente Código de Validación

nº: .....

Días de las citas:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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