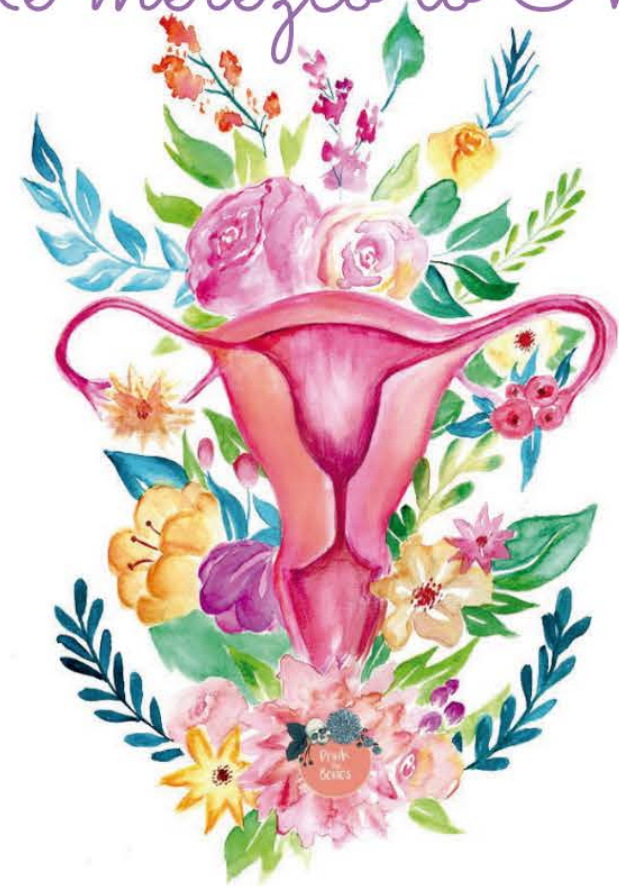


PACK SESIONES REGALO
**Embarazo & Postparto
Completos + Hipopresivos**

Me merezco lo Mejor

Fisinerzia
FISIOTERAPIA PELVIPERINEAL

C/ Calipso nº81
41927 - Mairena del Aljarafe, Sevilla
www.fisinerzia.com
info@fisinerzia.com
695 90 44 16



Fisinerzia
FISIOTERAPIA PELVIPERINEAL

PACK SESIONES REGALO EMBARAZO & POSTPARTO COMPLETOS + HIPOPRESIVOS

Características del pack de sesiones regalo

1 Sesión individualizada VALORACIÓN EMBARAZO.

- Abriremos tu historial y podrás plantear las dudas que necesites.
- Valoraremos 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 llevarás un informe con un resumen de todo lo visto en consulta que te servirá a ti y a tu médico.

3 Sesiones individualizadas EMBARAZO Y SUELO PÉLVICO.

- 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 individualizada VALORACIÓN POSTPARTO.

- Ampliaremos tu historial y podrás plantear las dudas que necesites.
- Valoraremos exhaustivamente 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, y la compararemos con la que hicimos antes de tu parto.

Te llevaras un segundo informe con todos los datos actualizados.

3 Sesiones individualizadas TRATAMIENTO CIRUGÍA/POSPARTO.

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

5 Sesiones individualizadas GIMNASIA HIPOPRESIVA.

- Evaluación de tu faja abdominal y la musculatura Diafragmática, donde descartaremos o diagnosticaremos Diástasis o Hernias
- 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 están indicada estas sesiones?

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

Un regalo especial para

de parte de

A TENER EN CUENTA:

La sesión inicial de valoración se aconseja realizarla alrededor de la semana 30 de gestación, pero puede hacerse a partir de la 20 si tuviera molestias.

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

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

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

Los Hipopresivos se suelen iniciar a partir de los 2 o 3 meses posparto, y antes si no das el pecho. Cada caso es único y serás asesorada por tu terapeuta en la sesión de valoración.

- 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 desees ampliar información te aconsejamos visitar la sección **SERVICIOS** y preguntas frecuentes de nuestra web.