

PACK SESIONES REGALO
**Postparto Completo +
Hipopresivos**



*Me cuido
y vuelvo a ser Yo*

Fisinergia
FISIOTERAPIA PELVIPERINEAL

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



 **Fisinergia**
FISIOTERAPIA PELVIPERINEAL

PACK SESIONES REGALO POSTPARTO COMPLETO + HIPOPRESIVOS

Características del pack de sesiones regalo

1 1 Sesión individualizada VALORACIÓN POSTPARTO.

- Abriremos (o 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.
- 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.

3 Sesiones individualizadas TRATAMIENTO CIRUGÍA/POSTPARTO:

- 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 está indicada ésta sesión?

- 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.

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, avisanos con un mínimo de 3-4 semanas de antelación de la fecha que desees tu cita.
- No existen contraindicaciones para estas sesiones.
- En caso de lactancia, 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.
- En caso de cirugías abdominales contaremos con la autorización médica, pero suele ser aproximadamente a los 3-4 meses postcirugía.
- 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 especial para

de parte de

