

PACK SESIONES REGALO
Tratamiento + Hipopresivos

Me recupero
y vuelvo a ser Yo

Fisinerogia
FISIOTERAPIA PELVIPERINEAL

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



 **Fisinerogia**
FISIOTERAPIA PELVIPERINEAL



PACK SESIONES REGALO TRATAMIENTO + HIPOPRESIVOS

Características del pack de sesiones regalo

1 Sesión individualizada VALORACIÓN.

- 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.

3 Sesiones individualizadas TRATAMIENTO POST-CIRUGÍA:

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

5 Sesiones individualizadas GIMNASIA HIPOPRESIVA.

- **Evaluación de tu faja abdominal** y la musculatura Diafragmática
- 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 personas, 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 cirugía, 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.
- 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

