



Rehabilitacja kobiet po porodzie

organizowana przez Szpital Powiatowy im. Prałata J. Glowatzkiego w Strzelcach Opolskich

Zapraszamy Panie do 6 miesiąca po porodzie,
które mieszkają, uczą się lub pracują
w powiecie strzeleckim oraz kędzierzyńsko – kozielskim.
Zajęcia prowadzi doświadczony fizjoterapeuta.

Zajęcia rehabilitacyjne odbywają się w:

- Powiatowym Centrum Kultury, ul. Dworcowa 23, w Strzelcach Opolskich, co drugi czwartek, w godz. 16.00 – 17.00
- Gabinet Fizjoterapii Rehabilitacji OLMED, ul. Portowa 70, w Kędzierzynie – Koźlu, co drugi piątek, w godz. 16.00 - 17.00

Pierwsze zajęcia odbędą się:

- 21.09.2017 r. w Strzelcach Opolskich
- 22.09.2017 r. w Kędzierzynie – Koźlu

Udział w zajęciach nie wymaga wcześniejszej rejestracji

Stosując odpowiednie ćwiczenia po porodzie unikniesz następujących dolegliwości:

- nietrzymania moczu
- zaparcie
- hemoroidów
- bólu podczas współżycia seksualnego
- bólu kręgosłupa

Nie będziesz musiała używać wkładek higienicznych, np. przy bieganiu, oraz suplementów diety.

Jakie ćwiczenia proponujemy?

- rozluźniające mięśnie, które wpływają na układ moczowy, płciowy, pokarmowy, na miednicę, głowę, barki, nogi
- wzmacniające pośladki, brzuch i rozciągające plecy

Nauczmy Cię prawidłowych nawyków:

- jak prawidłowo stać, chodzić, siadać, siedzieć i wstawać

Na ćwiczenia możesz przyjść z dzieckiem, do 6 miesięcy po porodzie

Ćwiczenia trwają około jednej godziny

Informację o następnych terminach organizowanych zajęć uzyskasz:

- w Szpitalu w Strzelcach Opolskich pod numerem 77 40 70 101, lub osobiście, w rejestracji w holu Szpitala w godzinach 07.30 – 14.30, od poniedziałku do piątku
- w Powiatowym Centrum Kultury w Strzelcach Opolskich pod numerem 77 412 30 13, lub osobiście w Dziale Promocji w godzinach 08.00 – 16.00, od poniedziałku do piątku
- w Gabinetcie Fizjoterapii Rehabilitacji OLMED w Kędzierzynie – Koźlu, pod numerem 509-919-296 w godzinach 09:00 - 15:00, od poniedziałku do piątku

