

Študentski cenik:

- Fizioterapevtska obravnava ali terapevtska masaža 30min = 40€ (z 20% popustom)
- Fizioterapevtska obravnava ali terapevtska masaža 60min = 60€ (s 14% popustom)
- TECAR terapija + masaža 30min - (45min) = 50€

KAJ JE PRVA FIZIOTERAPEVTSKA OBRAVNAVA?

Prva fizioterapevtska obravnava je ključni korak pri diagnosticiranju težav in načrtovanju rehabilitacije. Namenjena je temeljitemu fizioterapevtskemu pregledu, s katerim ugotovimo vzroke bolečin, ocenimo stanje in določimo najboljše terapevtske metode za vaše težave.

- ♦ Individualen pristop zagotavlja, da bo vaš rehabilitacijski program prilagojen vašim potrebam in ciljem, kar omogoča hitrejšo in boljše rezultate.

Kako poteka prva fizioterapevtska obravnava?

Pregled zdravstvene dokumentacije

Pri prvem pregledu analiziramo vaše izvide, diagnoze in pretekle poškodbe, da dobimo vpogled v vaše zdravstveno stanje.

Ocena bolečine in njenih vzrokov

Z natančnim pregledom lokaliziramo bolečino, ocenimo njeno intenzivnost, trajanje in vpliv na gibanje ter ugotovimo morebitne skrite težave.

Analiza gibljivosti in funkcionalnih omejitev

Preverimo obseg gibanja sklepov, fleksibilnost mišic ter morebitne blokade ali omejitve, ki vplivajo na vsakodnevno gibanje.

Ocena telesne drže in mišične moči

S testiranjem ugotavljamo poravnavo telesa, možna odstopanja v drži ter neravnovesja v mišični moči, ki lahko prispevajo k bolečinam in poškodbam.

Testiranje in palpacija mišic ter sklepov

S fizičnim pregledom preverimo stanje mišic, vezi in sklepov, da ugotovimo lokacijo bolečine, napetosti, vnetja ali drugih nepravilnosti.

Zakaj je prva fizioterapevtska obravnava pomembna?

Natančna obravnava težave – ugotovimo vzroke bolečin in omejitev

Prilagojen načrt terapij – izberemo najučinkovitejše metode zdravljenja

Hitrejšo okrevanje – ciljno usmerjena rehabilitacija prinaša boljše rezultate

Preprečevanje poslabšanja stanja – zgodnje ukrepanje prepreči kronične težave

KAJ JE TERAPEVTSKA MASAŽA?

Terapevtska masaža je ciljna fizioterapevtska tehnika, ki pomaga pri sproščanju napetih mišic, zmanjšanju bolečin in izboljšanju gibljivosti. Z masažo vplivamo na prekrvavitev, regeneracijo tkiv in splošno počutje posameznika.

Kdaj je terapevtska masaža priporočljiva?

Za masažo se lahko odločimo, ko imamo akutne ali kronične bolečine v vratu ali ledveni hrbtenici, ko občutimo zategovanje mišic med gibanjem (velikokrat predvsem v vratu ali lopaticah), oziroma nam bolečina ne omogoča polnega obsega giba. Če smo v rizični skupini (pretežno sedeče delo brez gibanja ali ponavljajoče se obremenitve), se lahko za terapevtsko masažo odločimo tudi preventivno, preden nastanejo znaki.

Kako pogosto je treba izvajati terapevtsko masažo?

Učinki po prvi terapiji

Po prvem obisku so učinki masaže običajno kratkotrajni – mišice se sprostijo, a se lahko napetost postopoma povrne.

Dolgotrajni učinki z več terapijami

Za trajnejše rezultate je priporočljivo opraviti več zaporednih masaž v določenih časovnih presledkih. Tako zmanjšamo možnost ponovnega pojava bolečin in izboljšamo funkcionalno stanje mišic.

KAJ JE TECAR TERAPIJA?

Tecar terapija je inovativna metoda, s katero v telesu aktiviramo naravne regeneracijske procese. Zaradi svojih hitrih rezultatov je še posebej priljubljena v športni rehabilitaciji in pri ljudeh, ki si želijo hitrega okrevanja po poškodbah ali operacijah.

Kako deluje Tecar terapija?

Tecar terapija temelji na prenosu visokofrekvenčne elektromagnetne energije, ki segreva ciljno tkivo in spodbuja celjenje. Med terapijo pacient občuti prijetno toploto, katere intenzivnost prilagajamo glede na želene učinke.

Ključne prednosti Tecar terapije:

- Hitrejša rehabilitacija – zmanjšuje čas okrevanja
- Takošnje zmanjšanje bolečine – opazni rezultati že po prvi terapiji
- Povečana gibljivost – izboljšuje obseg gibanja in zmanjšuje zategnjenost mišic
- Boljša prekrvavitev – povečuje dovod kisika in hranil v tkiva
- Endogeni učinek – deluje od znotraj navzven, kar zagotavlja dolgotrajne rezultate

Zakaj izbrati Tecar terapijo?

Naraven in neboleč postopek:

Tecar terapija ne povzroča nelagodja, saj deluje na naravne procese v telesu.

Primerno za športnike in aktivne posameznike:

Športniki pogosto uporabljajo Tecar terapijo za hitro okrevanje po poškodbah, saj pospeši regeneracijo mišic, kit in sklepov.

Uporablja se pri različnih težavah:

- Mišične poškodbe (nategi, natrganine)
- Vnetje sklepov (artroza, artritis)
- Poškodbe vezi (izpahi, zvini)

Pooperativna rehabilitacija
Kronične bolečine v hrbtu in vratu