

SIMONA RUTKOVSKA

Fizioterapeite

Pirmie soli:

Simona ir dzimusi mūsu cēlajā Rīgā un arī bērnības gaitas aizvadītas tepat – Ulbrokā.

Simonas Moto:

“Vai tad es varu? Es varu! Un ziniet, kāpēc es varu? Jo es daru!”

Hobiji:

Jau vairāk kā 10 gadus Simona ir aizrāvusies ar garo distanču skriešanu. 2023. gada septembrī noskrēja savu pirmo kalnu ultramaratonu, kas bija 63 km garš ar 3600 augstuma metriem. Ja Simona neskrien tad vingro vai dodas pastaigās ar savu suņuku. Vēl Simonu var sastapt kādā āliņģī. Ļoti labprāt gatavo un skatās seriālus.

Profesijas izvēle:

Vispirms Simona izmēģināja savus spēkus kļūt par ārstu, uzsākot medicīnas studijas, taču saprata, ka studijas medicīnā tomēr būs pārāk garš pasākums. Bet tā kā patika pret medicīnu joprojām bija spēcīga un sports ģimenē bija goda vietā tad saprata, divas šīs lietas vislabāk apvieno tieši fizioterapeits. Un ģimenē viens noteikti noderētu 😊

Izglītība:

- Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija, Profesionālais bakalaura grāds veselības aprūpē ar fizioterapeita kvalifikāciju (2023)
- Sporta Izglītības Aģentūra, C kategorijas fitnesa treneris, (2020)

Pieredze:

2023 – Šobrīd – FIZIOCENTRS, rehabilitācijas un fizioterapijas klīnika

Kursi:

- Sporta masāža (2021.)
- Klasiskā masāža, (2021.)
- Blackroll Master Trainer kursi (2021.)
- Medicīniskā teipošana, (2022.)
- Dziļās muskulatūras pamati (2023.)
- Treniņa anatomija (2023.)
- Miofasciālā masāža (2023.)
- Priekšējo krustenisko saišu, hamstringu un cirkšņa traumas (2023.)

Fiziocentrā Simona piedāvā:

- ⇒ **Fizioterapeita konsultācijas**
- ⇒ **Pēc traumu un pēc operāciju pilnvērtīga rehabilitācija**
- ⇒ **Ārstniecisko masāžu** - gan pieaugušajiem, gan jauniešiem
- ⇒ **Ārstniecisko vingrošanu** – gan grupās gan individuāli
- ⇒ **Funkcionālos treniņus** (dažādiem sagatavotības līmeņiem)
- ⇒ **Medicīnisko teipošanu**
- ⇒ **Fizikālās medicīnas procedūras**