

Dane gabinetu fizjoterapii:

Zofia Luty, Gabinet fizjoterapii ginekologicznej i urologicznej



Imię i nazwisko pacjentki: .....

### **Oświadczenie lekarza prowadzącego ciążę:**

Nie stwierdzam przeciwwskazań zdrowotnych do prowadzenia fizjoterapii w ciąży.

Data, pieczętka i podpis lekarza prowadzącego ciążę

### **Informacja o celach i metodach pracy z pacjentką ciężarną:**

- Celem fizjoterapii jest wzmacnianie aparatu podporowego poprzez stabilizację postawy, łagodzenie ciążowych objawów adaptacyjnych, przygotowanie do porodu drogami natury, koordynacja oddechu z ruchem, poprawa ukrwienia.
- Wykorzystywane techniki rehabilitacyjne:
  - Ćwiczenia ruchowe ogólnie usprawniające i stabilizujące, rozciągające, równoważne oraz ćwiczenia dna miednicy.
  - Ćwiczenia oddechowe oraz relaksacyjne
  - Masaż/ terapia manualna po wykluczeniu przeciwwskazań w celu przygotowania ciała i krocza do porodu
  - Kinesiotaping
- Fizjoterapia odbywa się wg wytycznych Polskiego Towarzystwa Uroginekologicznego odnośnie Rehabilitacji Okołoporodowej z dnia 17.10.2015r.