

INDIVIDUÁLNÍ CVIČENÍ



Oblastní nemocnice Kladno nabízí
v rámci gynekologických ambulancí **individuální cvičení**

PRO ŽENY S LEHKÝM ÚNIKEM MOČI

- systematická práce na aktivaci svalů pánevního dna
- individuální hledání nejvhodnějších cviků
- rady pro zapojování cvičení do každodenního života

PRO TĚHOTNÉ ŽENY

- podpora správného držení těla
- nácvik správného dýchání k porodu
- nácvik úlevových poloh (v těhotenství i k porodu)
- individuální předporodní příprava
- možnost tejpování
 - při bolestech zad
 - pro podporu polohy miminka v děloze
 - při rozestupu přímých břišních svalů

CVIČENÍ PO PORODU

- individuální doporučení vhodného cvičení k posílení pánevního dna
- rady pro správné držení těla v běžných denních činnostech
- pomoc s péčí o jizvu po císařském řezu

Odborné gynekologické ambulance (přízemí budovy C1)
Cvičení je nutné předem rezervovat na tel.: **312 606 390**
Cvičíme: **úterý a středa, 13:00 – 15:00 hodin**
Cena: **300 Kč / 30 minut**

