

Lymfaterapia, turvotuksen hoitoon 60 min -20 %

Raskausajan hormonaaliset muutokset, verenkierrossa kiertävän nestemäärän lisääntyminen sekä kasvavan kohdun lantion verisuoniin aiheuttama paine aiheuttavat usein turvotusta. Kevyillä lempeillä otteilla suoritettava lymfaterapia aktivoi nesteiden poistumista kudoksista. Tarvittaessa lymfaterapeutti myös mittaa jalat ja tilaa sopivat tukisukat turvotusta vähentämään. Myös kireyttä aiheuttavan sektioarven käsittely kuuluu lymfaterapiaan.

Palvelun tarjoaa fysioterapeutti ja lymfaterapeutti (LYKO) Anne Lindroos.

Fysioterapia 60 min -20 %

Fysioterapeutti ohjeistaa odottavaa ja uutta äitiä hyvän ergonomian löytämisessä. Joskus kuitenkin vauvan kantaminen sekä hankalat nukkuma- asennot saattavat aiheuttaa jännittyneisyyttä kehossa. Hyvän avun voi saada akupunktiosta sekä faskiakäsittelystä. Sektioarpi voi muodostaa kiinnikkeitä alla oleviin kudoksiin ja vaikuttaa faskiaalisen verkoston kautta toimintakykyyn, ryhtiin sekä aiheuttaa kipuja. Fysioterapeutilta saat myös apua suorien vatsalihasten erkauman kuntoutuksessa.

Palvelun tarjoavat fysioterapeutit Katriina Karjalainen, Mikko-Ville Hyyhönen ja Anne Lindroos (ei akupunktio).

SmartFysio puh. 050 533 4799
Iso Kylätie 20 smart@smartfysio.fi
04130 Sipoo www.smartfysio.fi