

A tener en cuenta:

La sesión inicial se aconseja realizarla alrededor de la semana 20 a la 30 de gestación, pero puede hacerse antes si tuviera molestias.

Las 5 sesiones de tratamiento se aconsejan a partir de la semana 30.

La sesión de valoración posparto es aconsejable hacerla a partir de la cuarentena.

- Es imprescindible pedir cita previa. Solemos tener lista de espera, avísanos con antelación a la fecha que desees tu cita.
- En caso de cirugías complejas, contaremos con la autorización médica. Suelen ser aproximadamente 3-4 meses postcirugía, pero veremos tu caso concreto.
- Aconsejable una sesión a la semana, aunque si tienes otras necesidades, nos adaptamos.
- No existen contraindicaciones para estas sesiones, pero antes de comenzar, te haremos preguntas importantes sobre tu salud.

– Las sesiones no tienen caducidad, pero una vez confirmada la cita, se debe avisar ante cualquier cambio o anulación con 24h de antelación.

– Son canjeables por otros servicios del mismo valor.

– Los packs y bonos son nominales. No son transferibles ni divisibles para utilizar por otras personas.

– No son canjeable por su valor económico.

– Puedes completar los PACKS con otros Bonos Básicos.

– Leer atentamente nuestra [política de cancelación](#).

Si deseas ampliar información te aconsejamos visitar la sección del servicio correspondiente y sus preguntas frecuentes.

Estamos a tu disposición ante cualquier duda o aclaración que necesites.

Fisinergia

FISIOTERAPIA PELVIPERINEAL

C/ Calipso nº81

41927 - Mairena del Aljarafe, Sevilla

www.fisinergia.com

info@fisinerogia.com

695 90 44 16

PACK SESIONES REGALO **Embarazo & Postparto** **Completos + Hipopresivos**

Me merezco lo Mejor



Fisinergia
FISIOTERAPIA PELVIPERINEAL

PACK SESIONES REGALO EMBARAZO & POSTPARTO COMPLETOS + HIPOPRESIVOS

Características del pack de sesiones regalo

1 Sesión individualizada VALORACIÓN EMBARAZO.

- Abriremos tu historial y podrás plantear las dudas que necesites.
- Se realizará una valoración de tu respiración y diafragma, abdominales, y suelo pélvico.
- Veremos como evoluciona tu embarazo, tus principales factores de riesgo y te daremos pautas para prevenirlos.
- Aprenderás una secuencia básica de ejercicios para que hagas en casa.

Te llevarás un informe con un resumen de todo lo visto en consulta que te servirá a ti y a tu médico.

5 Sesiones individualizadas EMBARAZO Y SUELO PÉLVICO.

- Se realizará el tratamiento preventivo del suelo pélvico:
 - Masaje perineal
 - Corrección postural
 - Pujos y respiraciones con Epi-No
- Tratamiento de molestias si las hubiera.

1 Sesión individualizada VALORACIÓN POSTPARTO.

- Ampliaremos tu historial y podrás plantear las dudas que necesites.
- Se realizará una valoración exhaustiva de:
 - tu diafragma y columna,
 - abdominales,
 - y todos los planos del suelo pélvico.

Haremos especial hincapié en valorar cómo ha quedado tu musculatura y órganos internos.

- Veremos tus principales factores de riesgo y te daremos pautas para prevenirlos.
- Corregiremos y ampliaremos la secuencia básica de ejercicios para que hagas en casa.

Te llevarás un segundo informe con todos los datos actualizados

5 Sesiones individualizadas TRATAMIENTO POSPARTO:

- Rehabilitación abdominal.
- Rehabilitación de suelo pélvico.

Un regalo especial para

de parte de

1 Sesión individualizada VALORACIÓN READPTACIÓN DEPORTIVA.

- Entrevista personal: donde repasamos tu historial clínico, estilo de vida, sueño, alimentación, estado emocional y metas.
- Medición de composición corporal: masa muscular, grasa y densidad ósea.
- Valoración postural y funcional: analizamos tu postura en estático y en movimiento, la respiración, movilidad articular, fuerza, activación muscular, control del suelo pélvico y propiocepción.

Te llevarás un informe personalizado y pautas: recibirás recomendaciones y ejercicios para casa desde el primer día.

5 Sesiones individualizadas READAPTACIÓN DEPORTIVA:

- Trabajo consciente de respiración, control motor, estiramientos y trabajo de fuerza.

5 Sesiones individualizadas GIMNASIA HIPOPRESIVA.

- Evaluación de tu faja abdominal y la musculatura Diafragmática
- Descartaremos o diagnosticaremos Diástasis o Hernias
- Aprenderás a realizar correctamente la apnea y la postura base hipopresiva

Aprenderás una tabla básica de 25 ejercicios para que los realices después en casa. Al finalizar se te entrega resumen por correo electrónico para que recuerdes todos los pasos.

¿Para quién están indicadas éstas sesiones?

Es el bono más completo que existe para todas las mujeres que quieran preparar su embarazo y rehabilitar adecuadamente su suelo pélvico y faja abdominal tras su parto, tanto si presentan molestias como si no.

Código de Validación: