ÄITIYSFYSIOTERAPEUTTI

Maija Sinisalo

PALVELUT

RASKAUSAJAN HIERONTA on odottavan äidin hemmottelua parhaimmillaan. Hieronta toteutetaan joko kylkimakuulla (60 min) ja/tai puoli-istuvassa (90 min) tuetussa asennossa. Äidin hyvään tuettuun asentoon käytetään tukityynyjä. Hoito on kevyitä mobilisoivia otteita ja hellävaraista hierontaa, odotusajan erityistarpeet huomioiden. Hoidossa huomioidaan myös vauva: vatsan alue hoidetaan lempeästi.

Rentoutunut ja hyvinvoiva äiti luo vauvalleen parhaan kasvualustan. Raskausajan hieronnasta on apua turvotukseen, liitos- ja selkäkipuihin. Hierontaa voidaan toteuttaa koko raskauden läpi, mutta se on ihana hoito myös vastasynnyttäneille.

ÄITIYSFYSIOTERAPIA on äidin ohjausta ja neuvontaa raskaudenaikaiseen ja synnytyksen jälkeiseen fyysiseen hyvinvointiin. Etsitään yhdessä äidin kanssa hänelle parhaat ja turvalliset tavat liikkua. Ohjataan lepoasentoja ja liikeharjoituksia ennaltaehkäisemään ja hoitamaan raskaudenaikaisia kiputiloja, valmistautumaan synnytykseen sekä autetaan äitiä kuntoutumaan synnytyksen jälkeen. Synnytyksestä palautumiseen on erityisesti tärkeä keskittyä, jos synnytys on ollut haasteellinen tai vauva on syntynyt sektiolla. Olen erikoistunut suorien vatsalihasten erkauman (DRA, diastasis recti abdomini) hoitoon ja käytössäni on ultraäänilaite. Olen erikoistunut myös lantionpohjan toimintahäiriöiden kuntouttamiseen.

HINNASTO:

ÄITIYSFYSIOTERAPIA 30 min	55 €
ÄITIYSFYSIOTERAPIA 45 min	65 €
ÄITIYSFYSIOTERAPIA 60 min	75 €
RASKAUSAJAN HIERONTA 60 min	60 €
RASKAUSAJAN HIERONTA 90 min	80 €

VASTAANOTTO
DoGood Klinikka, Itäinen Teatterikuja 5 A 1 (aivan Rautatieaseman kupeessa)

AJANVARAUS
Sähköinen ajanvaraus osoitteessa:
https://www.varaaverkossa.fi/places/dogood-terveyspalvelut-oy-1401

Lisätietoa: Maija Sinisalo p. 044 547 2756, fysioterapeuttimaijasinisalo@gmail.com

www.dogood.fi