

Clases de Recuperación Física Posparto

En la Clínica Fisioterapia Alcobendas, hemos creado la nueva UNIDAD DE LA MUJER y SUELO PÉLVICO, dirigida principalmente a mujeres que han dado a luz, en algún momento de su vida. No importa el tiempo que haya pasado, pero cuanto antes se recupere, los resultados serán mas eficaces a corto plazo. El tratamiento consta de un entrenamiento saludable acorde a sus necesidades, tanto de suelo pélvico, para evitar disfunciones miccionales y sexuales, como recuperación abdominal, para evitar que se agraven los problemas.



LA RECUPERACIÓN DEL ABDOMEN Y DEL SUELO PÉLVICO, TRAS EL NACIMIENTO DEL BEBÉ ES UNA NECESIDAD SANITARIA, QUE EVITA Y TRATA LOS PROBLEMAS DE INCONTINENCIA



C/ Constitución, 115 bajo I - 28100 Alcobendas

Tlf: 916.238.440

info@fisioterapia-alcobendas.com

www.fisioterapia-alcobendas.com

GIMNASIA POSTPARTO



Consulta de Fisioterapia, Terapia Manual y

Especialidades.

Tlf 916.238.440

¿SIENTES QUE TU ABDOMEN NO ES EL MISMO?

¿DISTENDIDO QUIZÁ?

¿NO CONSIGUES RECUPERARTE DEL EMBARAZO COMO QUISIERAS?

¿SIENTES PESADEZ VAGINAL?

¿TE DUELE LA ESPALDA?

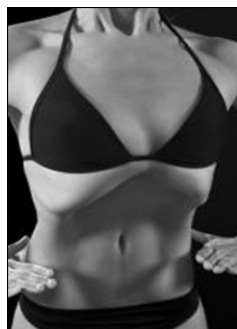
No importa el tiempo que hace, desde que diste a luz, si sientes alguno de estos **síntomas**, deberías plantearte hacer algo para tí misma. La estética funciona para las capas más externas de la piel o incluso para la musculatura, pero sólo superficial. Sólo con ejercicio físico adecuado, podrás recuperar tu abdomen, precisamente la musculatura más profunda. (*Gimnasia Abdominal Hipopresiva*)

El simple hecho de haber estado embarazada, es la causa principal de la distensión e incluso diástasis abdominal.

El abdomen va creciendo progresivamente durante todo el embarazo, además el desarrollo del bebé también ejerce una presión sobre el Suelo Pélvico y hace que la musculatura perineal también se distienda.

A todo esto se le suma la fuerza de la gravedad, y el resultado va siendo poco beneficioso para nuestra salud perineal y nuestra estética abdominal. Ambas situaciones son igual de incómodas y a largo plazo generan otro tipo de alteraciones que sí afectan a nuestra vida diaria. Este tipo de alteraciones tienen relación directa con nuestro suelo pélvico, pueden ser:

- Incontinencias Urinarias (esfuerzo, urgencia...)
- Descenso de vísceras intravaginales (Prolapsos)
- Disfunciones Sexuales



Las últimas investigaciones científicas han demostrado que la mayor causa de las alteraciones del suelo pélvico son los partos y el embarazo. En países Europeos como en Francia, la fisioterapia postparto está incluida en la Seguridad Social, dada la alarma sanitaria que esta incidencia ha creado.

La Clínica Fisioterapia Alcobendas, pone a su disposición las siguientes **Clases de Recuperación Física Postparto**:

• **GIMNASIA ABDOMINAL**

HIPOPRESIVA (GAH) 55€/mes

• **PILATES POSPARTO 55 €/mes**

Se les realiza una **Valoración de la Postura** y otra de **Suelo Pélvico**, por una fisioterapeuta especializada en la materia.

Se les enseñará en una **Sesión Privada en consulta**, como trabajar la musculatura perineal y las Bases de la Gimnasia Abdominal Hipopresiva
El precio **INCLUYE**:

**CLASES + Valoración mensual +
SESIÓN PRIVADA**

¡¡¡INFÓRMESE!!!
916.238.440