



Slezská nemocnice v Opavě

KINESIOTAPING

Jako porodní asistentka se díky kinesioteapu specializuji u maminek na těhotenské a poporodní břicho, diastázu, bolesti zad, jizvy po císařském řezu, otoky končetin a menstruační bolesti.



TEJPOVÁNÍ V TĚHOTENSTVÍ A PO PORODU

- ✓ úleva od **bolesti zad**
 - nejčastěji maminky trápí oblast beder, lopatek a šíje
- ✓ "nadzvednutí" břicha
- ✓ tejpování **břišní diastázy**
- ✓ tejpování vystouplého pupku
- ✓ při bolestech v kyčlích, kolenou aj
- ✓ při **otocích** nohou
- ✓ k rychlejšímu zavinití dělohy
- ✓ na zpevnění břicha
- ✓ tejpování **jizvy** po císařském řezu

VÝHODY TEJPOVÁNÍ

- ✓ Tejp vydrží až **1 týden**
- ✓ Přitom pracuje **24 hodin v kuse**
- ✓ Fixuje a prokrvuje celou zalepenou oblast a její okolí
- ✓ **Nevadí mu koupání ani jiný sport**
- ✓ Pod oblečením **nejde téměř vidět**
- ✓ Ulevuje od bolesti a mnoho dalšího



POUŽITÍ TEJPU obecně

- ✓ Redukce bolestí (kloubů, svalů či menstruačních), otoků a modřin
- ✓ Relaxace namožených, natažených nebo natržených svalů
- ✓ Stimulace oslabených nebo naopak uvolnění zatuhlých svalů
- ✓ Zlepšuje hybnost a pohyblivost bolavých kloubů
- ✓ Podporuje svaly v pohybu a snižuje jejich únavu
- ✓ Korekční techniky
- ✓ Lymfodrenáž

CO JE TA TEJPOVACÍ PÁSKA A JAK TEJP PŮSOBÍ?

Tejpovací páska je z bavlněného materiálu a je stejně tenká jako první vrstva kůže, ke které velmi dobře přilne a pracuje s jejími dalšími vrstvami.

Kinesiotaping neboli tejpování je terapeutická metoda, která podporuje svalovou regeneraci, urychluje proces hojení, ovlivňuje prokrvení dané oblasti, lymfatický systém a mnoho dalšího. Musíme však mít na paměti, že tejpování je metodou **PODPŮRNOU** a **PREVENTIVNÍ**.

CENA

Těhotná - břicho	300 Kč
Po porodu - břicho	200 Kč
Záda	200 Kč

KONTAKT na objednání

Mgr. Daniela Martiníková

Porodní asistentka

Tel.: 731 062 288

E-BOOK ZDARMA na:

www.danielamartinikova.cz

daniela@danielamartinikova.cz



**Tejpování probíhá po předchozí telefonické domluvě
na Gyn-Por oddělení Slezské nemocnice v Opavě.**

Budu se na vás moc těšit.

Daniela Martiníková