

Gyógytornász mozgásvizsgálat (teljes) 60 perc

8 000 Ft

Bővebben

Komplex, oki szintű, egyénre szabott fizioterápiás terv készítését követően, ami tartalmazhat célzott gyógytornát, fizioterápiát, manuálterápiát, légyrész vagy más speciális gyógytornász technikákat kezdődhetnek el a kezelések.

A mozgásvizsgálat az állapotfelmérést követően (orvosi dokumentumok, anamnézis ismeretében) a teljes testes felmérést jelent. Megvizsgáljuk a testtartását, ízületi mozgásait, izomerejét, majd azokat a mindennapi mozgásokat, amik elvégzése problémát okoz. Az itt nyert információk alapján további specifikus tesztek végzünk, majd ezek felhasználásával állítjuk össze a kezelési tervet.

Összetett vagy több problémával rendelkezők számára javasolt pl.: krónikus fájdalmak.

Gyógytornász mozgásvizsgálat (részleges) 30 perc

4 000 Ft

Bővebben

A teljes mozgásvizsgálathoz hasonlóan, de csak az érintett problémás terület helyi, részletes vizsgálata történik meg. Ez alapján állítjuk fel a komplex, oki szintű, egyénre szabott fizioterápiás tervet, ami tartalmazhat célzott gyógytornát, fizioterápiát, manuálterápiát, légyrész vagy más speciális gyógytornász technikákat.

Főként traumatológiai problémával rendelkezők számára javasolt pl.: törések, ficamok.

Gyógytorna/mozgásterápia 30 perc 4000ft, 60 perc

8 000 Ft

Legyen szó műtétek, törések, ficamok utáni rehabilitációról, egyéb akut, krónikus vagy éppen ülő munka miatt kialakult mozgásszervi panaszról, esetleg mindezek megelőzéséről, alapos vizsgálatot követően a hagyományos gyógytorna elemeket kombinálva a modern, nemzetközi irányelvek alapján alkalmazott, **személyre szabott** kiegészítő gyógytorna technikákkal támogatjuk a felépülést/funkciójavulást. Általunk alkalmazott kiegészítő technikák:

➤ **McKenzie módszer (a gyógytorna ár tartalmazza)**

Bővebben

Főként gerincsérv, derék és nyaki fájdalmak során alkalmazható speciális módszer. Részletes felmérést követően a terapeuta azt vizsgálja, hogy a beteg fájdalomérzete hogyan változik különböző testhelyzetekben és speciális mozgások során, a fájdalom változásából következtet a betegség kiváltó okára. Ezeket figyelembe véve személyre szabott programot állít össze.

➤ **Szegmentális gerinc stabilizáció (a gyógytorna ár tartalmazza)**

Bővebben

Ezen technika a gerinc mély stabilizátor izmainak erősítésére fókuszál, amelyek kontroll alatt tartják a gerinc mozgásait. A tréning eredményeképp erős, stabil törzs körüli izomfűzőt alakítunk ki, ami segít a gerincre ható erők optimalizálásában. Ennek eredményeképp csökken a derékfájdalom és a becsípődés is megelőzhető.

➤ **Idegmobilizáció (a gyógytorna ár tartalmazza)**

Bővebben

Speciális fogásokat tartalmazó terápiás módszer, melynek célja a letapadt, nyomás alatt lévő idegek felszabadítása, idegi eredetű fájdalom csökkentése.

➤ **SMR izompólya lazítás hengerrel (a gyógytorna ár tartalmazza)**

Bővebben

Az SMR henger szakszerű használatával javíthatjuk a kötőszövet minőségét, ezáltal javul az ízületek mozgásterjedelmén túl az izmok anyagcseréje, így csökkentve az ízületi és izomfájdalmakat.

➤ **Funkcionális tréning (a gyógytorna ár tartalmazza)**

Bővebben

A funkcionális tréning gyakorlatainak alapját a mindennapok során használt mozgások adják. Különböző nehézségi szinteken megtanuljuk az alapvető mozgásminták pl. guggolás biomechanikailag helyes kivitelezését a megfelelő izmok használata mellett. A funkcionális tréning során használt eszközök: Keiser functional trainer, Bosu, TRX, kettleball, gumiszalagok, súlyzók, stb.

➤ **Flossing (a gyógytorna ár tartalmazza)**

Bővebben

A flossing egy sokoldalú eszköz, melynek során előzetes vizsgálatot követően a kezelni kívánt területen a floss szalag segítségével kompressziót hozunk létre, majd a kívánt hatás elérése érdekében célzott gyakorlatokat végzünk. Akut és krónikus sérülések, fájdalmak során használandó eszköz, ami a kötőszövet mobilizálásán keresztül fejti ki jótékony hatásait.

➤ **PNF (a gyógytorna ár tartalmazza)**

Bővebben

A PNF az ideg-izomrendszert stimuláló speciális módszer, amely előzetes vizsgálatot követően hatékonyan alkalmazható izomnyújtásra, erősítésre, stabilitás és koordináció fejlesztésére.

➤ **Lágyrész kezelés (külön fizetendő) 45 perc**

7 000 Ft

Bővebben

Elsősorban a kötőszövet és az izmok letapadásai, zsugorodásai vagy éppen megnyúlásaira irányuló speciális kézzel végzett kezelési formákat foglalja magában. A terapeuta különböző technikákat

alkalmaz a kívánt hatás elérése érdekében. Ide tartozik a triggerpont oldás, ami megfelelő szöveti felkészítést követően az izomban megtalálható feszes pontok helyi nyomással történő kezelése, melynek hatására az idegrendszer reflexes ellazulással válaszol, így hozva létre az adott izom azonnali oldódását. Lágyrész kezelés közé tartozik az FDM terápia is, ami manapság az egyik legnépszerűbb fascia terápia, ami a testbeszéden keresztül segít felismerni a mozgásszervi panaszok hátterében álló különböző kötőszövetben kialakuló elváltozásokat.

- **Kinesiotape/dynamic tape** **2 000 Ft testrészenként**

Bővebben

A kineziológiai tapaszt szakember által kiválasztott ragasztási technikától függően hozzáadott gyógyszeres hatóanyag nélkül támogatja a fájdalmas, sérült vagy a kezelés alatt álló testrész gyógyulását.

- **EMS – elektromos izomstimulációs edzés 20 perc** **4 000 Ft**

Bővebben

Az EMS tréninghez egy speciális öltözetben történik, amiben beépített elektródák foglalnak helyet. Ezen elektródák segítségével különböző gyakorlatok közben kívülről adunk elektromos impulzusokat a kiválasztott, intenzívebben edzeni kívánt izomcsoportoknak. Ezáltal rövidebb idő alatt lehet nagyobb hatékonyságot elérni.

- **Senzo pro tréning 10 perc** **2 000 Ft**

Bővebben

Széles körben az idősebbektől az élsportolókig használható, elsősorban az ízületek helyzetérzékelésének növelésére, valamint koordináció és koncentráció fejlesztésén keresztül a sérülések, elesés megelőzésére a testtudat és mozgáskultúra fejlesztésére alkalmas az országban jelenleg csupán 2 helyen alkalmazott forradalmian új eszköz.

- Manuálterápia 60 perc** **10 000 Ft**

Bővebben

A manuálterápia a mozgásszervi fájdalmak és azok következményeinek hatékony csökkentésére szolgáló természetes módszer, melynek során a terapeuta speciális vizsgálatot követően a mozgásában besűkülte ízületeket mobilizálja, a merev letapadt izmokat feloldja, így javítva a funkciót, csökkentve a fájdalmat. Célzott gyógytornával rendkívül hatékonyan csökkenti akár a régóta fennálló mozgásszervi panaszokat is.