

Fyzioterapia v CSS TAU

Nácvik chôdze s
rehabilitačnou
pomôckou

Masáž krčnej
chrbtice

Nácvik chôdze na
rehabilitačnom
páse

Individuálne cvičenie
horných končatín v
kombinácii s bazálnou
stimuláciou

Hydroterapia a
chromatoterapia

Individuálne cvičenie
zamerané na vrchnú časť
tela na posilnenie svalov

Masáž dolných končatín na
uvoľnenie a ako príprava na
pasívne cvičenie

Nácvik chôdze s
chodítkom

BS – bazálna
stimulácia, MSD-
masáž stimulujúca
dýchanie

Pasívne cvičenie
dolných končatín s
využitím cievnej
gymnastiky



K fyzioterapii nepochybne patrí aj turistika, či už taká ľahšia alebo pre tie fyzicky zdatnejšie niečo náročnejšie. V našej Turskej doline máme minerálny prameň, popri turistike v nádhernom počasí a prostredí si vždy cestou späť naberieme čistú pramenistú vodu...

Pre naše seniorky je dôležitý každodenný pohyb, preto chôdzu s chodítkom opakujeme každý deň, pokiaľ to je možné. Na udržanie kondície, mobility a zostatkovej pohyblivosti v kĺboch sú tieto prechádzky na kratšie vzdialenosti ideálne. Už sa tešíme kedy bude trošku teplejšie počasie a budeme môcť chodiť na prechádzky po čerstvom vzduchu.

