



# Fizjoterapia

Oferujemy **leczenie schorzeń typu:**

- zespoły przeciążeniowe,
- choroby zwyrodnieniowe,
- kontuzje sportowe
- stany pourazowe
- bóle kręgosłupa,
- bóle mięśni,
- bóle stawów,
- bóle kończyn,
- wady postawy,
- migreny.

W ramach **leczenia fizjoterapeutycznego praktykujemy następujące metody leczenia:**

- masaż tkanek głębokich
- pinoterapia (innovacyjna metoda leczenia stworzona przez dr R. Składowskiego),
- terapia narzędziowa tkanek miękkich (IASTM),
- rozluźnianie mięśniowo-powięziowe,
- kinesiotaping,
- masaż sportowy,
- masaż klasyczny,
- terapia bańkami chińskimi
- miodobranie
- przygotowanie zestawu ćwiczeń z instrukcją wykonywania.

Konsultacje fizjoterapeutyczne prowadzone przez N. Klaczkowską i K. Grabowską

**Cena 100 zł (1h)**

# MASAŻE SPECJALISTYCZNE

## 1. MASAŻ PO ZABIEGACH CHIRURGII PLASTYCZNEJ

Po zabiegach chirurgii plastycznej potrzebna jest prawie zawsze rekonwalescencja po zabiegowa.

Dlatego warto już przed zabiegiem zaplanować taką rehabilitację. Najczęściej kilka dni po zabiegu ok tygodnia wykonuje się przeciwobrzękowy drenaż limfatyczny, który ma za zadanie zmniejszyć stan zapalny i „przepchać zastoje limfy” powstałe po operacji. Po kilku zabiegach wykonuje się masaże i specjalne techniki zmniejszające i zmiękczające zrosty, które tworzą się pod skórą. Jest to ważne dla regeneracji tkanek i szybszego powrotu do zdrowia.

### Zabieg polecany:

- przy zabiegach liposukcji powłok brzusznych, kończyn dolnych i górnych,
- po zabiegu w obrębie twarzy ( lifting/ liposukcja podbródka)

Cena: 40 min 80 zł/ 60 min 110 zł

## 2. MASAŻ KOBIET W CIĄŻY

Okres ciąży niesie przede wszystkim radość, ale również wiele nieprzyjemnych dolegliwości takich jak ból nóg, karku, barków i kręgosłupa oraz ogólne poczucie zmęczenia. Masaż dla kobiet w ciąży wykonywany jest w bezpiecznej pozycji dla matki i dziecka (leżenie na boku, na plecach bądź w pozycji siedzącej).

*relaksuje, łagodzi dolegliwości bólowe*

### Zabieg polecany:

- dla kobiet w ciąży między 3 a 8 miesiącem ciąży
- jako forma relaksu i odprężenia
- jako zabieg leczniczy (łagodzący bóle mięśni i stawów, działa jako profilaktyka powstawania rozstępów oraz przeciwobrzękowo)

Cena: 60 min 100 zł

## 3. DRENAŻ LIMFATYCZNY

Zyskuje coraz większą popularność – głównie dzięki znakomitym rezultatom. Drenaż limfatyczny ma szerokie zastosowanie pielęgnacyjne oraz lecznicze. Masaż ten jest polecany przez wielu specjalistów, jako wstęp do procesu rewitalizacji po zabiegach chirurgii plastycznej.

*relaksuje, oczyszcza z toksyn, zmniejsza obrzęk i opuchliznę*

#### **Zabieg polecany**

- dla osób z problemami krążenia,
- w celu zmniejszenia opuchlizny (np. ciężkie nogi, obrzęki pod oczami, opuchnięta twarz)
- jako rekowalescencja po zabiegach chirurgii plastycznej i medycyny estetycznej (liposukcja, plastyka powłok brzusznych, lifting twarzy)
- w czasie odchudzania, aby oczyścić organizm z toksyn i wody (jako terapia antycellulitowa)

**Cena: 40 min 80 zł/ 60 min 100 zł**

### **3. MASAŻ WSPOMAGAJĄCY ODCHUDZANIE**

Zabieg ten to moja autorska metoda masażu, oparta na wieloletnim doświadczeniu. Jest to naturalna i skuteczna metoda odchudzania, która stosowana systematycznie daje znakomite efekty - po pierwszym miesiącu do kilku cm mniej w udach i na brzuchu. Najlepsze rezultaty osiągniemy, łącząc masaż z ćwiczeniami i zbilansowaną dietą.

*ujędrnia, wyszczupla, działa antycellulitowo*

#### **Zabieg polecany:**

- dla młodych mam już w 3 tygodniu po porodzie
- jako zabieg antycellulitowy i wyszczuplający
- w celu przywrócenia jędrności i elastyczności skóry

**Cena: 60 min 100 zł/ 90 min 150 zł**

### **4. MASAŻ IZOMETRYCZNY (MODELUJĄCY)**

Składa się z fazy biernej (rozluźnienia) i czynnej (napięcia mięśnia). Jest połączeniem wielu technik masażu, które razem dają najkorzystniejsze efekty. Należy stosować w seriach, pierwsze efekty po 7 zabiegach – nawet do 11 cm mniej w obwodzie brzucha. Najlepsze rezultaty osiągniemy, łącząc masaż z ćwiczeniami i zbilansowaną dietą.

*modeluje sylwetkę, uelastycznia skórę, wzmacnia mięśnie*

#### **Zabieg polecany**

- dla kobiet i mężczyzn chcących wymodelować swoje ciało (zmniejszenie obwodu brzucha, nóg, podniesienie pośladków)
- jako rehabilitacja np. po złamaniach kończyn
- aby wzmocnić mięśnie i uelastyczyć skórę

**Cena: 40 min 80 zł (masaż brzucha/pośladków)**

## 5. MASAŻ SHANTALA

Technika masażu niemowląt i dzieci znana już w starożytności. Współcześnie cieszy się sporą popularnością m.in. w USA i Kanadzie. Do Polski trafiła z Holandii. Regularne stosowanie wpływa pozytywnie zarówno na dziecko, jak i na rodziców. W trakcie wykonywania często zachęcam rodziców do czynnego udziału w masażu. Zalety dla dziecka – pomaga uregulować sen, poprawia trawienie, wycisza i uspokaja, podnosi świadomość własnego ciała, podnosi odporność, stymuluje układ hormonalny, kiedy jest wykonywany przez mamę lub tatę, wzmacnia więzi z rodzicami.

*wycisza i uspokaja dziecko*

### Zabieg polecany

- dla dzieci i rodziców

**Cena: 30 min/80 zł**

## 6. MASAŻ TWARZY METODĄ ROSENBERGA

Masaż opracowany przez duńskiego terapeutę Stanleya Rosenberga, tzw. odmładzający dotyk. Ma podwójne działanie – antydepresyjne, relaksacyjne oraz zapewniające naturalny lifting. Zabieg jest przyjemny i delikatny – stymuluje tkankę łączną i system nerwowy w mięśniach twarzy, karku i ramion. Technika ta zalecana jest jako masaż antydepresyjny. Po serii masaży twarz staje się rozświetlona, a skóra miękka i elastyczna, oczy sprawiają wrażenie bardziej otwartych i „szczęśliwych”. Masaż polecany w serii 8 zabiegów, przeprowadzanych raz w tygodniu, efekt utrzymuje się nawet 2 lata. Polecany w serii.

*liftinguje, wycisza, relaksuje*

### Zabieg polecany

- dla poprawy wyglądu, dający efekt naturalnego liftingu, poprawy owalu twarzy, ujędrnienia, podniesienia powiek
- w celu głębokiej relaksacji

**Cena: 50 min 100 zł**

## 7. JAPOŃSKI MASAŻ TWARZY Kobido

Jest nieinwazyjną metodą odmładzania skóry twarzy dającą naturalny efekt liftingu. Stosowany jako profilaktyka w przedłużaniu naturalnego piękna. Nie tylko uelastycznia skórę ale również poprawia koloryt i owal twarzy. Sprawia, że twarz staje się wypoczęta i promienna. Zabieg polecany w serii.

### Zabieg polecany

- jako nieinwazyjna i niekonwencjonalna metoda poprawy jakości i wyglądu skóry twarzy

**Cena: 50 min 100 zł**

## 8. MASAŻ TWARZY GUA SHA

Masaż chiński twarzy (karku, szyi i dekoltu), który wykonuje się manualnie i za pomocą specjalnych kamieni o różnych kształtach. Jest masażem głównie upiększającym (niesamowite efekty liftingujące i odmładzające), ale działa również leczniczo (drenowanie i oczyszczanie z toksyn). Wykonywany z użyciem specjalistycznych włoskich kosmetykach z ozonem.

**Cena: 60 min 150 zł**

## 9. RYTUAŁ ODMŁADZAJĄCY TWARZY

Niespotykany w Polsce i jedyny taki zabieg z użyciem taśm do kinesiotajpingu.

Metoda, która zawiera w sobie pełny zabieg obklejenia taśmami twarzy, masażu twarzy i stóp oraz nałożeniu specjalistycznej maski. Zabieg jest w 100 % naturalny. Ponieważ jest on rytuałem to czas jest wydłużony do 2 godzin.

Działanie to naturalny lifting, wygładzenie i rozluźnienie mięśni twarzy a co za tym idzie to bardzo głęboki relaks.

Zabieg polecany w serii, ale również jednorazowo jako zabieg bankietowy.

**Cena: 120 min 250 zł**

# MASAŻE RELAKSACYJNE

## 1. MASAŻ HAWAJSKI LOMI LOMI NUI

To niezwykle masaż, który był wykonywany przez hawajskich kahunów. Jest połączeniem rytuału tańca i pracy z ciałem. Słowo „lomi” oznacza „naciskać, ugniatać, pocierać” – a jego drugie znaczenie to „dotyk aksamitnych łap zadowolonego kota”. Zabieg ten jest ucztą dla zmysłów, wprowadza w bardzo głęboki relaks, harmonizuje i wycisza.

*relaksuje, harmonizuje, przywraca wewnętrzną energię*

### **Zabieg polecany**

- dla kobiet (również kobiet w ciąży) i mężczyzn jako terapia antystresowa
- dla osób, które potrzebują regeneracji oraz powrotu sił witalnych
- dla osób podejmujących ważne decyzje, zmiany w swoim życiu
- dla osób z problemami emocjonalnymi, psychosomatycznymi

**Cena: 90 min 200 zł/ 120 min 240 zł**

## 2. MANA LOMI

### Zabieg polecany

- stosowany jako zabieg relaksacyjny oraz leczniczy
- dla zmęczonych i zapracowanych osób

To innowacyjna metoda leczenia (uzdrawiania) oparta na wielu technikach masażu. Twórcą i nauczycielem Mana Lomi jest wieloletni praktyk – Makaala. Mana Lomi dosłownie oznacza „masaż aż do kości”. Według hawajczyków wszystkie emocje, przeżycia i traumy zapisane są w ciele a zwłaszcza w kościach.

Cena: 60 min 130 zł/90 min 170 zł

## 3. MASAŻ RELAKSACYJNY

Jest najbardziej znaną i najczęściej wykonywaną formą masażu. Dzięki niemu można szybko wprowadzić się w stan relaksu i odprężenia.

*relaksuje, wycisza*

### Zabieg polecany:

- dla osób chcących poczuć odprężenie i wyciszenie
- przy napiętych mięśniach, stawach
- jako najlepszy prezent dla siebie

Cena: 60 min 100 zł CIAŁO /90 min 150 zł CIAŁO I TWARZ

# LECNICZE

## 1. MASAŻ TKANEK GŁĘBOKICH

*rozluźnia, przywraca prawidłowy zakres ruchu*

### Zabieg polecany:

- w leczeniu dolegliwości bólowych różnego pochodzenia
- jako zabieg przeciwbólowy
- przy kontuzjach sportowych

Wyjątkowo skuteczny w przypadku przewlekłych napięć, znakomicie sprawdza się m.in. w przypadku sztywności lub bólu karku, przy napięciach dolnego odcinka pleców, po urazach oraz przy wadach postawy.

Zalecany dla sportowców z przeciążeniami mięśni i stawów, dla osób po kontuzjach i urazach, dla osób cierpiących na rwę kulszową, barkową, bóle pleców różnego pochodzenia, osób z wadami postawy.

**Cena: 45 min 100 zł/ 90 min 150 zł**

## 2. MASAŻ GUA SZA (LECZNICZY)

Guasza to najstarszy rodzaj masażu chińskiego.

Słowo GUA oznacza skrobać, SHA czyli czerwona wyspka. Masaż ten jest przede wszystkim masażem leczniczym o głębokim działaniu. Wykonywany jest ręcznie (masaż klasyczny) oraz przyrządami tzn. kamieniami z czarnego nefrytu oraz bańkami do presoterapii.

Zabieg ten odblokuje przede wszystkim zastoje, przywracający harmonię organizmu, wspomagający krążenie oraz usuwanie różnego rodzaju toksyn. Pod względem zakresu i siły oddziaływania jest to metoda porównywalna z akupunkturą, jednak dużo bezpieczniejsza. Podobnie jak akupunktura i bańki działają na meridiany w punktach akupunkturowych, GUA-SHA powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych i zmniejszenie opuchlizny.

**Cena: 90 min 200 zł**

## 3. MASAŻ KLASYCZNY

Masaż klasyczny to najpopularniejszy rodzaj masażu. Może być wykonywany w formie zabiegu całościowego lub częściowego. Najczęściej stosuje się tu tradycyjne techniki masowania, takie jak rozcieranie, głaskanie, ugniatanie, wibracje, oklepywanie. W czasie masażu odprężamy się i relaksujemy. Regularne zabiegi polepszają samopoczucie, a także zmniejszają odczuwalne napięcie mięśniowe.

**Cena: 60 min 100 zł/ 90 min 150 zł**

# Zabiegi dodatkowe

## 1. KINESIOTAPING

Kinesiotaping jest to nowoczesna, bardzo skuteczna metoda terapeutyczna. Polega na aplikacji specjalnego plastra na skórę, powięź, mięśnie, więzadła, stawy- w zależności od celu terapii).

**Zabieg polecany przy:**

- porażenia nerwów,
- niedowłady kończyn,
- łokieć tenisisty i golfisty,
- wady postawy,
- obrzęki, wysięki, krwiaki,
- blizny (w szczególności pooperacyjne),
- skręcenia i zwichnięcia stawów,
- zespoły bólowe kręgosłupa i stawów obwodowych,
- dyskopatie, rwa kulszowa,

- urazy żeber,
- uszkodzenia mięśni,
- bóle głowy,
- hiper- i hipomobilność stawów,
- paluch koślawy,
- dolegliwości ze strony ścięgna Achillesa.

Cena aplikacji: od 30 do 50 zł

## 2. PEELING CAŁEGO CIAŁA 70 zł

Cena 70 zł

## RABATY ZABIEGOWE

PRZY ZAKUPIE CAŁEGO PAKIETU NA MASAŻE

ZA 500 ZŁ 5 % ZNIŻKI

ZA 1000 ZŁ 10 %

ZA 1500 ZŁ 15 %