

KOMPLEXNÍ PÉČE O VAŠE ZDRAVÍ

Únorový seminář: Aby záda nebolela aneb prevence bolesti zad a hluboký stabilizační systém

Bolesti zad trápí čas od času snad každého z nás, jsou jedním z nejčastějších zdravotních problémů, na které si stěžujeme.

Dnešní sedavý způsob zaměstnání a nedostatek pohybu vede k postupnému ochabování a zkracování svalů celého těla a vzniku svalové nerovnováhy, takzvané dysbalance. Tato svalová dysbalance a s ní úzce spojené špatné držení těla vede ke vzniku bolestí zad, které je v dnešní době nejrozšířenější civilizační chorobou.

Jak můžeme přispět k tomu, abychom udrželi záda v dobré kondici a předešli či zmírnili bolesti zad?

Víte, co to znamená hluboký stabilizační systém?

Vedle cvičení jsou i další triky, které udrží záda ve formě. Víte jaké?

Přijďte a dozvíte se to. Zúčastněte se našich plánovaných únorových seminářů zaměřených na bolest zad pod dohledem naší zkušené fyzioterapeutky Bc. Jany Bučkové.

Kdy: 20. 2. 2020 a 27. 2. 2020 16:00 – 17:00
21. 2. 2020 a 28. 2. 2020 7:00 – 8:00

Seminář je kapacitně omezen. Je určen celkem pro 20 osob. Možnost přihlášení je u nás na recepci, telefonicky, emailem, nebo osobně do 14. 2. 2020. **Vstup na seminář je zdarma.**

Kontakt: Svatopluka Čecha 1365, Uherský Brod, tel.: +420 572 655 910, email:
info@mujlekar.net

Těšíme se na vás!

MDDr. Adéla Tikovská, DiS.
za celý tým polikliniky MŮJ LÉKAŘ