

Clases de Recuperación Postparto y Escuela de la Espalda

En la Clínica Fisioterapia Alcobendas realizamos cursos específicos para la recuperación de la mujer después del parto.

Estos cursos son impartidos por un fisioterapeuta especializado en el tratamiento íntegro de la Mujer pero también están indicados en personas que no se encuentran en este momento de su vida.



LA RECUPERACIÓN DEL ABDOMEN Y DEL SUELO PÉLVICO, TRAS EL NACIMIENTO DEL BEBÉ, ES UNA NECESIDAD SANITARIA, QUE EVITA Y TRATA LOS PROBLEMAS DE INCONTINENCIA



C/ Constitución, 115 bajo 1 - 28100 Alcobendas

Tlf: **916.238.440**

info@fisioterapia-alcobendas.com

www.fisioterapia-alcobendas.com

PILATES POSTPARTO Y GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA

Mujer y Suelo Pélvico



Consulta de Fisioterapia, Terapia Manual y Especialidades

Tlf. **916.238.440.**

¿Siente que su abdomen no es el mismo?

¿No consigue recuperarse del embarazo?

¿Le duele la espalda?

Con ejercicio físico adecuado, podrá recuperar una cincha abdominal saludable.

En Clínica Fisioterapia Alcobendas desde la **Unidad de la Mujer**, le proponemos la **GAH (Gimnasia Abdominal Hipopresiva)**.

Esta técnica, impartida por un fisioterapeuta especializado, consiste en el trabajo de la musculatura abdominal sin realizar presiones sobre el suelo pélvico y con una correcta postura para evitar problemas de espalda.

Previene el descenso de vísceras y activa la musculatura perineal de forma refleja además de ser un ejercicio complementario ideal en el tratamiento de disfunciones uroginecológicas (incontinencia, prolapsos y disfunciones sexuales).

Está orientado tanto a **mujeres** como a **hombres** y las únicas contraindicaciones son la hipertensión arterial y el embarazo.



Le realizaremos una Valoración de la Postura y del Suelo Pélvico. Le enseñaremos en una Sesión Privada en consulta como trabajar la musculatura perineal y las bases de la Gimnasia Abdominal Hipopresiva.

Clases grupales

Gimnasia Abdominal Hipopresiva (GAH)

Pilates Postparto

Consulta nuestros horarios

¡INFÓRMESE!

www.fisioterapia-alcobendas.com

unidadmujer@fisioterapia-alcobendas.com

916.238.440
