

# Fyzioterapie



## Kdo je fyzioterapeut?



Fyzioterapeut je člověk, který vyšetřuje a léčí pohybový aparát.

Na fyzioterapii jdeme, když se nemůžeme pohybovat tak, jak jsme zvyklí.

Jdeme tam, když nás něco bolí například záda nebo hlava, nebo když jsme po úrazu.

Fyzioterapeut pomáhá léčit bolesti těla.

Pomáhá také bolestem těla předcházet.

Fyzioterapii nám může doporučit lékař, vystaví nám FT žádanku, kterou fyzioterapeutovi předáme.

Fyzioterapii nám pak platí zdravotní pojišťovna.

Na fyzioterapii se můžeme objednat i bez žádanky, tu si pak platíme sami.



## Co nás u fyzioterapeuta čeká?



Fyzioterapeut nás vyšetří a zhodnotí zdravotní tělesný stav.

Zjistí, proč přicházíme a jaký máme problém.

Pomůže nám tělo uvolnit a narovnat pomocí doteků, různých technik a pomůcek.

Poradí, jak se správně a dostatečně hýbat.

Poradí, jaké cviky jsou pro nás vhodné a jaké cviky raději nedělat.

Ukáže nám cviky na doma, abychom se rozcvičili a zbavili se bolesti.

Cvičit bychom měli pravidelně, aby to fungovalo.



## Co dělat, abychom předcházeli bolestem těla?



Mít dostatek pohybu na čerstvém vzduchu.

Dělat sport, který nás baví, třeba plavat nebo běhat.

Chodit pěšky.

Pravidelně cvičit.

Dostatečně spát.

Vyhýbat se stresu.

Relaxovat.

Chodit na masáže.

Mít se rád/a a mít rád/a ostatní.

