**Zrób sobie prezent na Dzień Matki i po porodzie wróć do formy**

**Poporodowa fizjoterapia to dziedzina medycyny, która w Polsce jest wciąż niedostatecznie rozwinięta, choć na świecie pojawiło się już wiele wartościowych badań i publikacji naukowych na jej temat. Zajmuje się ona dolegliwościami i powikłaniami wynikającymi ze zmian, jakie zachodzą w organizmie kobiety podczas ciąży, porodu i połogu. Wiele mam nie wie, że odpowiednio dobrane zabiegi i ćwiczenia mogą całkowicie wyeliminować takie problemy jak: nietrzymanie moczu, bóle kręgosłupa czy zmniejszone doznania seksualne. Co ciekawe można im zapobiec bez ingerencji leków czy zabiegów chirurgicznych.**

*- Niestety, kobiety po porodzie mają przeświadczenie, że pewne dolegliwości trzeba zaakceptować i z nimi żyć, zwłaszcza jeśli chodzi o zaburzenia fizjologiczne. Taką wiedzę otrzymują od własnych mam czy koleżanek, a ta jest daleka od prawdy – mówi Natalia Grześ, która specjalizuje się w fizjoterapii poporodowej w białostockim centrum medycznym Artemida.*

**Centrum Artemida jest jedną z niewielu placówek w północno – wschodniej Polsce, która oferuje właśnie fizjoterapię poporodową.** W jej ramach specjaliści zalecają między innymi terapię zaburzeń w obrębie dna miednicy, która stawia na wzmocnienie odpowiednich tkanek i daje bardzo dobre efekty w utrzymaniu narządów w odpowiedniej statyce.

*- Problem nietrzymania moczu dotyczy nawet 60% kobiet! Właściwa fizjoterapia oraz nauka prawidłowych nawyków daje bardzo dobre efekty w leczeniu. Terapia jest zalecana również jako podtrzymanie efektów działania lasera - dodaje specjalistka z Artemidy i podkreśla, że pacjentki nie do końca wiedzą co zrobić, by pozbyć się bólu w okolicach blizny pooperacyjnej. - A przecież wystarczy zastosować indywidualnie dopasowaną fizjoterapię, którą można rozpocząć już nawet cztery tygodnie po zagojeniu blizny.*

Zbliżający się Dzień Matki, to najlepsza okazja, by przyszłe i świeżo upieczone mamy mogły poczuć się również pełnowartościowymi kobietami. Centrum medyczne Artemida ma dla nich kilka propozycji.

*- Zachęcamy do skorzystania z naszej majowej promocji. Wystarczy zapisać się na pierwszą wizytę do końca maja i otrzymać 50 procentowy rabat – mówi Natalia Grześ. - Dodatkowo 25 maja organizujemy Dni Otwarte. W tym czasie odbędą się bezpłatne konsultacje z zakresu fizjoterapii poporodowej. Każda z pań, która nas w tym czasie odwiedzi uzyska pakiet kompleksowych porad i będzie mogła liczyć na instruktaż indywidualnie dopasowanych ćwiczeń.*

Centrum Medyczne Artemida w ramach dni otwartych, chce również trafić do dojrzałych kobiet, które porody mają już dawno za sobą, a jednak cały czas borykają się z dolegliwościami. W takich przypadkach również fizjoterapia jest szalenie skuteczna.

**Centrum medyczne Artemida zaprasza do swojej siedziby przy ulicy Włókienniczej 9B/U w Białymstoku na Dni Otwarte 25 maja w godzinach 9-12.00. Zarejestrować się można dzwoniąc: 85 651 45 44, 690 575 686, lub za pomocą poczty elektronicznej: kontakt@artemida-online.pl**