

Masz kaszel? Skorzystaj z programów profilaktycznych

W poprzednim numerze omówiliśmy negatywne skutki palenia tytoniu.

Pewnie już wiele razy słyszałeś/aś, że nikotyna szkodzi zdrowiu i masz dość czytania o tym.



OK!

Ale przynajmniej sprawdź czy należysz do grupy ryzyka chorób płuc.

Poproś naszą pielęgniarkę o pomoc w wypełnieniu ankiety i zadbaj już dziś o swoje zdrowie.

MĘCZY CIĘ UPORCZYWY KASZEL?

Może myślisz, że kaszel u palacza to normalna sprawa, ale nie bagatelizuj tego, bo pod jego przykrywką może czaić się **GRUŹLICA.**



Realizacja usług Podstawowej Opieki Zdrowotnej

Rejestracja czynna:

Poniedziałek - piątek
od 7:00 do 19:00
tel.: (32) 363 - 46 - 33

Rehabilitacja czynna:

Poniedziałek - piątek
od 8:00 do 19:00
tel.: 795 - 443 - 305

DATA TWOJEJ WIZYTY:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Przychodnia Pogoń



OPIEKA MEDYCZNA dla Ciebie i Twojej Rodziny

Ależ mnie bolą plecy...

Dlaczego nie chudnę, choć ćwiczę dużo i często?

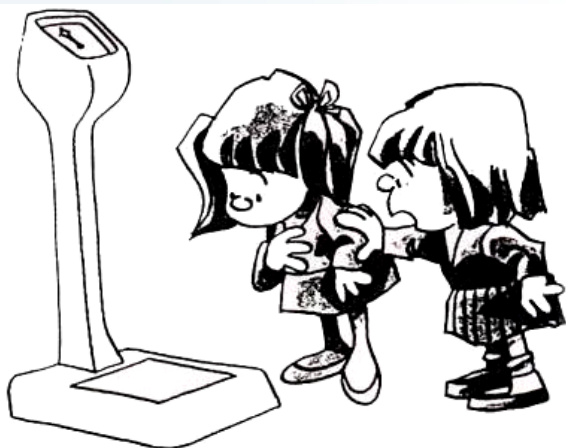
Masz kaszel? Skorzystaj z programów profilaktycznych.

NZOZ ZLA Przychodnia „Pogoń” Sp. z o.o.
41-200 Sosnowiec
ul. Grota Roweckiego 37
www.nzoz-zla.com
email: biuro@nzoz-zla.com



DLACZEGO NIE CHUDNĘ?

Odpowiedzi na to pytanie może być wiele. Najczęściej wynika to z **niewłaściwego obciążenia treningiem.**



Nie wchodź na to! Od tego się płacze!

Tak, tak - nie wystarczy dużo ćwiczyć, aby spalać tkankę tłuszczową. Mało kto zdaje sobie sprawę, że aby zrzucić zbędne kilogramy konieczne jest uzyskanie odpowiedniego tętna treningowego, które ustala fizjoterapeuta bądź lekarz zależnie od stanu zdrowia i możliwości.

Wpadnij do nas na ćwiczenia odchudzające! Nauczymy Cię jak ćwiczyć, aby uzyskać efekty!

ALEŻ MNIE BOLAŁY PLECY...

Z uwagi na Państwa częste pytania dotyczące profilaktyki bólów kręgosłupa oraz siedzącego trybu życia postanowiliśmy wyjść naprzeciw oczekiwaniom i zorganizować cykl warsztatów poruszających tą tematykę.

**12 i 13 października odbędą się
PROMOCYJNE KONSULTACJE
Z FIZJOTERAPEUTĄ.**
(liczba miejsc ograniczona)

Konsultacja obejmuje:

1. badanie podmiotowe
2. badanie fizykalne
3. zalecenia fizjoterapeutyczne
4. propozycje rehabilitacji lub wskazanie kierunku dalszej diagnostyki
5. bezpłatny udział w warsztatach →

Drogi Pacjencie - zabierz ze sobą dokumentację medyczną (m.in. karty informacyjne, wyniki badań obrazowych)
Zapisy w dziale rehabilitacji.

WARSZTATY

Jak chronić swój kręgosłup

I część

1. Przeciążenie kręgosłupa - choroba czy lenistwo?
2. Jak zapobiegać przeciążeniom w życiu codziennym?
3. Jaki materac będzie zdrowy?
4. Wkładki - wybór czy konieczność?

II część

1. Jak dbać o swoje mięśnie - czyli ćwiczenia dla utrzymania równowagi napięć mięśniowych dla każdego
- A) ćwiczenia stabilizacji kręgosłupa lędźwiowego
- B) ćwiczenia rozluźniające spięte mięśnie karku i szyi

III część

1. Jak postępować w czasie ostrych bólów kręgosłupa - czyli porady dla tych, którzy aktualnie cierpią
2. Pozycje ułożeniowe
3. Metoda McKenziego