

PRIPOROČILA FIZIOTERAPEVTSKE STROKE V ČASU EPIDEMIJE KORONAVIRUSA

Sekcija za zdravje žensk

Fizioterapevti, ki skrbimo za zdravje žensk tako v predporodnem in poporodnem obdobju se pridružujemo nasvetom objavljenih na NIJZ straneh: <https://www.nijz.si/sl/nosecnost-inporod-v-casu-sirjenja-okuzbe-s-covid-19>.

V spodnjem linku lahko najdete priporočila za telesno dejavnost v nosečnosti z opozorilom, da v času epidemije ste telesno dejavni na prostem:

<https://vestnik.sz.d.si/index.php/ZdravVest/article/view/1220/1005>

V primeru težav z bolečinami v medeničnem obroču (na zadnji strani medenice in/ali sramne kosti), nehotenim uhajanjem urina, blata ali da ste opazili, da imate prekomeren razmik premih trebušnih mišic, lahko pokličete na 01/522 6248 vsak delovni dan med 7 in 8 uro. Po telefonu vam bodo fizioterapevti iz Ginekološke klinike v Ljubljani dali nasvete za zmanjšanje ali lajšanje tovrstnih težav.

Fizioterapevti specializirani za zdravje žensk, najpogosteje in tudi uspešno, lahko obravnavajo številne zdravstvene težave žensk, kot so: inkontinenca, nosečnost, medenična bolečina, osteoporoza in zdravje kosti, zdravje dojk, zdravje kardiovaskularnega sistema in drugih mišično skeletnih stanj.

V nadaljevanju vam pošiljamo priporočila za telesno dejavnost v posameznih obdobjih, informacije o šoli za starše ter možnost brezplačne mobilne aplikacije za vadbo mišic medeničnega dna.

[Telesna dejavnost v nosečnosti](#)

[TERAPEVTSKE VAJE IN FIZIOTERAPEVTSKI NASVETI PO LAPAROSKOPSKI GINEKOLOŠKI OPERACIJI](#)

[Informacije o šoli za starše](#)

Vadba mišic medeničnega dna UriVITA

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sixpix.root.helloapp>