

Autoterapia w fizjoterapii



Autoterapia w fizjoterapii

Autoterapia, znana również jako gimnastyka indywidualna, jest często stosowana jako uzupełnienie Terapii Manualnej w Provita w Bolesławcu.

Przygotowanie do Terapii Manualnej

Niekiedy autoterapia jest zalecana jako etap przygotowawczy do Terapii Manualnej. Podczas tych spotkań, fizjoterapeuta z Provita wykonuje specjalistyczne techniki powięziowe, techniki tkanek miękkich oraz techniki rozluźniania mięśniowego. Ponadto, pacjent jest indywidualnie instruowany w zakresie ćwiczeń i technik, które będzie mógł wykonywać samodzielnie w domu.

Dzięki temu, pacjent zdobywa wiedzę na temat tego, co może zrobić samodzielnie i co jednocześnie pozwala mu aktywnie uczestniczyć w procesie terapii. Taka praca pomaga utrwalić efekty osiągnięte podczas sesji w gabinecie oraz umożliwia pacjentowi samodzielne radzenie sobie z dolegliwościami.

Angażowanie bliskich

W pewnych sytuacjach, gdy jest to potrzebne i możliwe, fizjoterapeuci z Provita (fizjoterapia Bolesławiec) angażują bliskich pacjenta w proces terapeutyczny. Uczą ich prostych technik przeciwbólowych oraz metod wspomagających powrót do sprawności. Dzięki temu pacjent może liczyć na dodatkowe wsparcie w domu, co przyspiesza proces rehabilitacji.

Indywidualne podejście

Autoterapia w Provita jest dostosowywana indywidualnie do każdego pacjenta. Oznacza to, że fizjoterapeuci starannie dobierają odpowiednie ćwiczenia i techniki autoterapeutyczne, poświęcają czas na ich naukę oraz dostosowują stopień trudności do możliwości pacjenta. To podejście zapewnia, że każdy pacjent otrzymuje optymalne wsparcie w procesie powrotu do zdrowia.

Podsumowanie

Autoterapia jest ważnym elementem terapii, który pozwala pacjentom na aktywne uczestnictwo w procesie leczenia. Dzięki indywidualnemu podejściu, dostosowanemu do potrzeb i możliwości pacjenta, oraz zaangażowaniu bliskich, autoterapia wspiera efekty osiągnięte w gabinecie i przyspiesza powrót do pełnej sprawności.

[Poznaj także nasz Ćwiczebnik, który pomoże Ci w autoterapii!](#)

Źródło: <https://www.provita-s.com.pl/aktualnosc/14,autoterapia-w-fizjoterapii>