

Twoja pierwsza wizyta u fizjoterapeuty

Mgr Ines podpowiada: co zabrać i o czym pamiętać, by terapia była skuteczna.

Pierwsze spotkanie to fundament Twojego powrotu do sprawności. W **HIME GABINET** nie zaczynamy od razu od masażu – najważniejszy jest **wywiad i diagnostyka**. Im lepiej się przygotujesz, tym szybciej znajdziemy źródło Twojego bólu i dobierzemy odpowiednią terapię.

Twoja lista kontrolna:



DOKUMENTACJA

Wyniki RTG, [Rehabilitacja Wołomin](#) MRI, USG (jeśli posiadasz)



STRÓJ

Wygodne ubranie sportowe (legginsy, dres)



HIGIENA

Zabierz własny ręcznik (opcjonalnie)

✗ MIT

"**Ból musi być silny, by iść do fizjoterapeuty**". Czekanie do ostatniej chwili wydłuża terapię. Lepiej zapobiegać niż leczyć chroniczne stany.

✓ FAKT

"**Mogę iść bez skierowania**". Jako fizjoterapeuci posiadamy uprawnienia do samodzielnego badania i diagnozowania narządu ruchu.

Przygotuj odpowiedzi na pytania:

1

Charakter bólu

Zastanów się: ból jest tępy, kłujący czy piekący? Co go nasila (siedzenie, ruch, poranek)?

2

Historia urazów

Nawet stara kontuzja kostki sprzed lat może być przyczyną dzisiejszego bólu pleców. Pamiętaj o przebytych operacjach i chorobach przewlekłych.

⚠ Pamiętaj o szczerości!

Informacje o ciąży, chorobach serca czy nowotworach są kluczowe dla Twojego bezpieczeństwa. Niektóre techniki terapii mogą być w tych przypadkach niewskazane.

Zrób pierwszy krok do sprawności

W HIME GABINET w Wołominie dbamy o profesjonalne i empatyczne podejście do każdego pacjenta.

UMÓW WIZYTĘ HIME GABINET

HIME GABINET | ul. 1 maja 5A/14, Wołomin 05-200 | himegabinet.pl

KONTAKT I ADRES

HiMe Gabinet Fizjoterapii

ul. 1 maja 5A/14

05-200 Wołomin

Telefon: 517 483 447

Email: ines.herzog@himegabinet.pl

Godziny otwarcia:

Poniedziałek - Piątek: 09:00 - 19:00

Sobota: 09:00 - 15:00