



産後リハ始めました!

「出産後の不調は仕方ないもの」と諦めていませんか?
その痛みや不調、諦めないで!!



こんな事で悩んでいませんか?

- 頭痛
- 肩こり
- 手首の痛み
- 腰痛
- 骨盤の痛み
- 股関節の痛み
- 恥骨の痛み
- 膝の痛み
- 尿漏れ
- おなかに力が入らない

理学療法士が姿勢や動作の評価を行い、お一人お一人にあったケアをご提供いたします。
ご自宅で出来るセルフケアの指導も合わせて行っていきます。

対象

産後（1ヵ月健診が済んでいる方～3年まで）
※それ以降でもご希望により対応可能です。

【ご予約・お問い合わせ】

☎0537-62-1234

体のケアを通して不安や不調を解消し、笑顔で過ごせる時間が増えるようサポートいたします。

女性の理学療法士も在籍していますので、お気軽にご相談ください。



産後リハ Q&A



Q 子連れでも利用可能？

A お子様連れでもご利用可能ですが、リラックスした気持ちでご利用いただく為にも、単身でのご利用をお勧めいたします。

Q 待機中の遊び道具は？

A 基本的にはお子様のおもちゃはご持参いただくようお願いいたします。
小学校入学以降のお子様には院内にあるおもちゃをご利用いただけます。

Q 料金はいくらになる？

A 健康保険の適用となりますので、自己負担は3割となります。
当日は健康保険証をご持参ください。

【初診】 整形外科医による診察+個別リハビリ

【2回目以降】 個別リハビリのみ ※月替わり初回にはリハビリ評価料がかかります

Q リハビリにかかる時間は？

A 個別リハビリ1回：20分程度【対象部位15分+自宅で行える運動や姿勢指導など5分】

Q リハビリはどんなことをする？

A まずお身体の状態をチェックさせていただき、お一人お一人の状態に合わせた施術をさせていただきます。

また、普段の姿勢や日常生活動作の確認も行い、正しい姿勢や体の使い方を指導いたします。
ご自宅で行えるストレッチや運動指導を通して、ご自身の身体のメンテナンスをご自身で行えるようサポートしていきます。

Q どんな症状が対象？

A お身体の痛み(頭痛・肩こり・腰痛・関節の痛み・腱鞘炎)や不調(尿漏れ・おなかに力が入らない・体力の低下)など何か気になることがございましたら、お気軽にお問い合わせください。