



## **O czym warto pamiętać zanim udasz się na pierwszą wizytę fizjoterapeutyczną?**

1. Przypomnij sobie wszystkie urazy (skręcenia, złamania, zwichnięcia itd.), kontuzje, zabiegi operacyjne i inne zaburzenia, z którymi mierzyłaś się w przeszłości - będzie to kluczowe dla określenia przyczyny występującego problemu i podniesie efektywność działań terapeutycznych. Możesz zapisać je na kartce.

2. Nie bój się zadawać pytań w czasie wizyty i mów szczerze jeśli coś Cię nurtuje-terapia aby była skuteczna, musi wynikać ze współpracy fizjoterapeuty i pacjenta, więc działajmy razem na rzecz poprawy jakości Twojego życia.

### **Zabierz ze sobą:**

- dokumentację medyczną - wystarczy opis z badania USG/RTG/MRI (rezonansu magnetycznego) / TK (tomografii komputerowej) oraz inne wyniki badań, jeśli jesteś pod stałą opieką lekarza specjalisty;
- wygodny strój (najlepiej sportowy), nie krępujący ruchów, i bieliznę, w której będziesz czuć się komfortowo, dla realizacji procesu terapeutycznego niezbędne jest rozebranie się do bielizny;
- obuwiu zamienne;
- duży ręcznik (szczególnie, jeśli masz wrażliwą skórę);
- dobry nastrój – właśnie zaczyna się proces poprawy Twojego zdrowia i samopoczucia!

DO ZOBACZENIA!  
Baby Trenują