ТЕЛЕРЕАБИЛИТАЦИЯ 

*Онлайн-реабилитация на дому*

*с инструктором ЛФК под контролем врача*

Подготовленные нами инфор- мационные материалы помогут Вам найти варианты поведения при различных возникающих ситуациях, чтобы Вы были подго- товлены и уверены в своих силах.

Дорогие женщины!

Сейчас очень важно не опускать руки, а собраться с силами

и успешно пройти путь исцеления – нужно только в него верить.

Очень важно двигаться, даже когда слабость и плохо. Гулять и дышать воздухом, обслуживать себя дома, не залеживаться и не отказываться от минимальной активности.

Для успешного восстановления Вам необходимо использовать

методы активной самореабили- тации, в том числе в онлайн-груп- пах с инструктором ЛФК с помо- щью Вашего смартфона.

ЛФК позволяет быстрее восста- новиться после операции, снимать утомляемость, улучшать кровообращение, упражнения способствуют лимфодренажу.

Но заниматься нужно под контролем врача и инструктора ЛФК — неправильные нагрузки приносят больше вреда, чем пользы!

*Онлайн-занятия проходят каждый день в небольших группах по 25 минут.*

*По вопросам записи в группу звоните или пишите в WhatsApp инструктору ЛФК Щербаковой Юлии Евгеньевне +7 903 864 0920*

В помощь по уходу и правилам жизни мы предлагаем Вам ознакомиться с брошюрой и видеошколами по реабилитации



*Брошюра*

*для пациентов*

*Советы по реабилитации и видео*

*Образовательные ЛФК Видеошколы*