

PREDOPERATIVNA VADBA

PRIPRAVI SVOJE TELO IN HITREJE OKREVAJ

Operativni poseg je invazivna oblika zdravljenja, ki vpliva tako na človekovo psihološko kot fizično stanje ter njegovo notranje ravnovesje. Operativni poseg pomaga pri zmanjšanju simptomov oz. zdravljenju primarnega bolezenskega stanja, vendar ima vedno tudi določene stranske učinke. Ti se običajno kažejo v upadu funkcionalnih sposobnosti in še posebej funkcije skeletno-mišičnega sistema, kar provzroči zmanjšanje zmogljivosti ter samostojnosti pacienta.

Večina posameznikov se zaveda, da je potrebna določena rehabilitacija po operativnem posegu, zelo malo pa jih je seznanjenih s predoperativno vadbo. Čakalna doba na operativne posege je vse daljša, čas, ko posameznik čaka na operativni poseg, pa zelo dragocen. Zato je to obdobje smiselno porabiti za pripravo na operativni poseg. Ko so mišice, kosti in sklepi v optimalnem stanju pred operacijo, se posledica neizogibnega upada mišične mase in funkcije ter togosti sklepov po operativnem posegu zmanjša.

DOKAZANO JE, DA POSAMEZNIKU

PREDOPERATIVNA VADBA

VELIKO PRIPOMORE K LAŽJEMU OPERATIVNEMU POSEGU
IN HITREJŠEMU OKREVANJU.

S skrbno načrtovano predoperativno vadbo lahko kineziolog posamezniku pomaga izboljšati funkcijo prizadete območja. Poveča pretok krvi skozi prizadeto območje, izboljša mobilnost, moč in pomaga pri spodbujanju pravilnega gibanja.

S strokovnim vodenjem kineziologa in s pripravo vadbenega načrta pred operativnim posegom boste ustvarili trdno podlago za hitrejše in bolj kakovostno kooperativno okrevanje.

Predoperativna vadba, ki se izvaja 3-krat tedensko (minimalno 4 tedne), vsebuje vaje za moč, gibljivost, stabilnost in vzdržljivost. Vadba je prilagojena posamezniku glede na njegove zmožnosti in težave.

V ta namen vam znotraj Inštituta za kineziološke raziskave ZRS Koper, v okviru Mediteranskega Centra Zdravja, ponujamo paket »Predoperativna vadba«.



**SKUPAJ BOMO
ZASTAVILI VAŠE CILJE IN
PRIPRAVILI INDIVIDUALNI
NAČRT PRILAGOJENE
PREDOPERATIVNE VADBE!**



PAKET PREDOPERATIVNA VADBA

Vse tri ponudbe vključujejo 3-krat tedensko predoperativno vadbo (4 tedne) in prilagojen vadbeni načrt.

Ponudba in cena se razlikujeta le glede na število oseb prisotnih na vadbi:

- Individualni pristop (1 oseba);
- Pol-zasebni pristop (2 osebi);
- Pol-zasebni pristop (3-4 osebe).

Vrsta storitve	Cena brez DDV na uro vadbe	Količina	Skupna cena	
INDIVIDUALNI PRISTOP (1 oseba) 3x tedensko za 4 tedne	24,59 €	12 vadbenih enot	Znesek brez DDV skupaj	295,10 €
			DDV skupaj	64,90 €
			ZNESEK Z DDV SKUPAJ	360,00 €

Vrsta storitve	Cena brez DDV na uro vadbe	Količina	Skupna cena	
POL-ZASEBNI PRISTOP (2 osebi) 3x tedensko za 4 tedne	32,78 €	12 vadbenih enot	Znesek brez DDV skupaj	393,50 €
			DDV skupaj	86,50 €
			ZNESEK Z DDV SKUPAJ	480,00 €

Vrsta storitve	Cena brez DDV na uro vadbe	Količina	Skupna cena	
POL-ZASEBNI PRISTOP (3-4 osebe) 3x tedensko za 4 tedne	40,98 €	12 vadbenih enot	Znesek brez DDV skupaj	491,80 €
			DDV skupaj	108,20 €
			ZNESEK Z DDV SKUPAJ	600,00 €

KONTAKT:

Znanstveno-raziskovalno središče Koper
 Mediteranski center zdravja
 Arena Bonifika, Cesta Zore Perello - Godina 3
 6000 Koper, Slovenija

T: 040 873 779
 E: mcz@zrs-kp.si