

Dzień dobry!

Cieszymy się, że tu zajrzeliście:)

Pierwsza wizyta u fizjoterapeuty służy przede wszystkim zdiagnozowaniu przyczyny problemu i zaplanowaniu odpowiedniej terapii.

Przygotuj się jednak, że już na pierwszej wizycie odbędzie się właściwa terapia.

Oto co warto przygotować i jak wygląda przebieg spotkania:

- **Co zabrać ze sobą:**

- **Dokumentację medyczną:** wyniki badań obrazowych (RTG, rezonans magnetyczny - MRI, tomografia - TK, USG), opisy, wypisy ze szpitala oraz konsultacje lekarskie (jeśli je posiadasz).
- **Wygodny strój na zmianę:** spodenki/dresy, koszulkę, które nie krępują ruchów i pozwalają na odsłonięcie badanego obszaru ciała.
- **Informacje o zdrowiu:** przypomnij i przemyśl historię swojego bólu (kiedy się pojawia, co go nasila, a co przynosi ulgę) oraz przygotuj listę przyjmowanych leków i przebytych zabiegów.

Jak przebiega wizyta?

1. **Wywiad medyczny:** szczegółowa rozmowa o Twoich dolegliwościach, stylu życia, pracy i oczekiwaniach.
2. **Badanie funkcjonalne:** ocena postawy, zakresu ruchów, siły mięśniowej oraz testy kliniczne/neurologiczne.
3. **Omówienie planu i wstępna terapia:** Fizjoterapeuta wyjaśnia źródło problemu i – jeśli stan na to pozwala – wykonuje zabiegi manualne lub dobiera bezpieczne ćwiczenia.