



ENDURAINING FYZIOTERAPIE nabídka služeb Mgr. Pavla Johnová

Rozumět lidskému tělu se zdá velmi obtížné, přestože jsou zákonitosti v něm naprosto přirozeně jednoduché.

V běhu dnešní rychlé doby nám mnohdy nezbyvá čas pozorovat, co se v nás děje a na chybu nebo poruchu nás zpravidla upozorní až bolest.

Bolesti zad, hlavy, kolen, loktů, ramen a dalších částí pohybového aparátu nás přivedou k lékaři a od něj k fyzioterapeutovi. Ten se snaží rozšířovat, proč problém vzniknul a pak doporučí léčebný program, popřípadě svými rukama pomůže bolest redukovat či odstranit.

Nejvýhodnějším zásahem terapeuta by však měla být prevence. Každý ve svém denním režimu užívá pohybové programy, které mohou být někdy pro naše tělo nevýhodné, zejména když se opakují příliš často. K těmto pohybovým stereotypům je možné najít kompenzační cvičení, nebo můžeme jejich škodlivost zredukovat jejich úpravou, vylepšením, neboli změnou samotného pohybového programu. Toho docílíme častým opakováním výhodnějšího programu, který se pak stane pro tělo příjemnějším, čili přijatelnějším.

Taková práce vyžaduje hodně času, trpělivosti, pevné vůle, ale výsledky jsou kvalitní a klienti na sebe mohou být pyšní.

Nemalou součástí práce fyzioterapeuta je již zmíněné ovlivnění bolesti, většinou ve smyslu její redukce. K tomu máme širokou škálu metod, které dokáží vyrovnat přehnané napětí v měkkých tkáních (svaly, svalové povázky-fascie, šlachy, vazy), zasahují do činnosti nervosvalového aparátu a mnohdy dokáží reflexně ovlivnit činnost celého organismu, který beztak funguje jako celek, nikoliv jako balíček několika různých systémů.

Protože právě celistvost či nedělitelnost lidského organismu mi přijde zásadní, oslovují mě metody, které ji respektují. **Ráda proto užívám REFLEXNÍ ZÓNOVOU TERAPII na plosce nohy, nebo CST – KRANIOSAKRÁLNÍ techniky, cvičení jógy, dechová cvičení, Pět tibetánů, taichi, Feldenkraisovu metodu a jiné.**

Jako výborný odpočinkový program doporučuji léčebné masáže, ovlivňování napětí fascií.

Každý klient, který ke mně přichází je pro mne dobrodružstvím, které si ráda poslechnu a poté přidám nápady, jak jej dál prožívat, snad s větší lehkostí a bezstarostností.

Po telefonické domluvě vás ráda uvítám ve své pracovně.

Za 30 minut mojí péče zaplatíte 300,-Kč, za 60 minut pak 600,- Kč, za 90 minut 800,-Kč.

Kontakt: Mgr. Pavla Johnová, tel.: 774 623 681, e-mail: paajja@volny.cz