



Cesta životem bez bariér, z.s.

Centrum služeb KOSTKA – Kvapilova 140/2, Kutná Hora, tel: 731 426 345
Nestátní zdravotnické zařízení

Poučení k pohybové terapii TheraSuit

Místo konání:

- Centrum služeb Kostka – Kvapilova 140/2, centrum Kutná Hora
- objekt je plně bezbariérový, parkování přímo u objektu.

Přihlášení na terapii:

- vyplněnou přihlášku (1. i 2. část) pošle žadatel podepsané e-mailem nebo poštou nebo doručí osobně. **Součástí přihlášky** na terapii je čestné prohlášení a lékařská zpráva ošetřujícího ortopeda či rehabilitačního lékaře, **kde je doporučení/souhlas se cvičením metody TheraSuit**, která nebude starší než 12 měsíců. Dále zpráva od neurologa, případně zpráva z lázní.
- Po přijetí přihlášky s přílohami bude žadatel o terapii vyrozuměn e-mailem o zařazení ke vstupnímu vyšetření.

Délka terapie:

- Délka může být 2 – 4 týdny, dle dohody. **Doporučovány jsou min. tři týdny.**

Časový harmonogram:

Dopolední blok

8.30	převzetí klienta ve vstupní hale
8.35 – 9.00	nahřátí
9.00 – 9.30	přípravná část = masáž, uvolnění měkkých tkání, protažení, neuromobilizace /dle plánu fyzioterapeuta
9.30 - 11.40	cvičební jednotka TheraSuit
11.45	předání klienta ve vstupní hale

11.45 – 12.15 polední pauza

Odpolední blok

12.30	převzetí klienta ve vstupní hale
12.30-13.00	nahřátí
13.00-13.30	přípravná část = masáž, uvolnění měkkých tkání, protažení, neuromobilizace /dle plánu fyzioterapeuta
13.30-15.40	cvičební jednotka TheraSuit
15.45	předání klienta ve vstupní hale

Cvičení:

- lehké a pohodlné oblečení na převlečení – **tričko s límečkem a přiléhavé legíny**, ortopedickou obuv a pomůcky nutné k vertikalizaci (ortézy, dlahy)
- v případě pozdního příchodu není nárok požadovat prodloužení času cvičební jednotky
- v případě pozdního příchodu fyzioterapeuta je nárok požadovat prodloužení či náhradu času

Stravování v průběhu terapie:

- během intenzivního cvičení je vhodné doplnit energii lehkou, ale zároveň vydatnou svačinou
- Therasuit metoda doporučuje stravu alkalickou, preferuje přírodní cukry (hroznový, avokádový...), tip-ořechy, semínka (chia, konopné, lněné, aj.), hroznové víno, banány, avokádo, červené ovoce (třešně, višně, maliny, borůvky, ostružiny, aj., vše i v mražené formě)
- vhodnou formou je koktejl neboli smoothie který si můžete připravit doma (Viz. Článek na webu – doporučené stravování)
- nebo nabízíme za poplatek 200,- týden přípravu energetického koktejlu na každý den terapie. **Nutno nahlásit před nástupem na terapii**

Rodiče/doprovod:

- V průběhu terapie opustí prostory rehabilitace. K čekání mohou využít vstupní vestibul, čekárnu, zahradu nebo se navrátí v 11.45/15.45hod.
- pro konzultaci je vyhrazen čas po ukončení cvičební jednotky TheraSuit

Platba a storno podmínky viz. smluvní podmínky.

Cesta životem bez bariér, z.s., sídlo: Paběnice 75, 285 43 Paběnice, IČ 27044700, č.ú.: 2800052449/2010,
www.cestazivotembb.cz,