

Poučení k pohybové terapii TheraSuit

Místo konání:

- Kostka bez bariér – denní centrum pro rehabilitaci, zábavu i odpočinek, 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 ortopeda/rehabilitačního doktora, **kde je doporučení/souhlas se** cvičením metody TheraSuit, která nebude starší než 12 měsíců. Dále neurologická zpráva, 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

8.00 – 8.15	čas příchodu
8.15 – 8.45	nahřátí
8.45 – 9.15	příprava dítěte k cvičební jednotce = bazální stimulace – protažení – neuromobilizace - techniky měkkých tkání /dle plánu fyzioterapeuta
9.15 - 11.30	cvičební jednotka TheraSuit
11.30 -11.45	oblékání, konzultace rodičů

11.45 – 12.15 polední pauza

Odpolední blok

12.20	čas příchodu
12.30 – 13.00	nahřátí
13.00 – 13.30	příprava dítěte k cvičební jednotce = bazální stimulace – protažení – neuromobilizace - techniky měkkých tkání /dle plánu fyzioterapeuta
13.30-15.45	cvičební jednotka TheraSuit
15.45 -16.00	oblékání, konzultace rodičů

Po cvičení je možné po domluvě využít cvičení na přístroji motomed (v ceně cvičení).

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:

- Therasuit metoda doporučuje dodávat energii - strava by měla být alkalická, cukry pouze přírodní (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), listová zelenina (špenát, kapusta, aj.) - ve formě koktejlu, který si doma připravíte. 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.**
- vydatný nápoj je vzhledem k náročnosti terapie **nezbytný** pro dostatečné zásobení svalů a celého těla

Rodiče/doprovod:

- V průběhu terapie opustí prostory rehabilitace. K čekání mohou využít vstupní vestibul nebo zahradu nebo se navrátí v 11.30/15.45hod.
- pro konzultaci je vyhrazen čas po ukončení cvičební jednotky TheraSuit

Platba a storno podmínky viz. smluvní podmínky.