INSTITUTO 4 LIFE

Centro de Preparação para o Nascimento e Parentalidade

Informações sobre Programa Recuperação Pós-Parto em grupo

O exercício físico é altamente recomendado e apresenta inúmeros benefícios para a mulher na fase pós-parto.

Ao participar nas aulas de grupo de recuperação pós-parto irá realizar exercícios de baixo impacto, específicos, seguros e com um carácter progressivo; Fortalecimento muscular (resistência), Flexibilidade; Exercícios terapêuticos segundo o método pilates clínico e estabilidade dinâmica; Exercícios para melhorias na Consciência Corporal; Reeducação Postural; Automobilização e exercícios respiratórios.

O programa de Recuperação Pós-Parto está indicado para:

- Restaurar a força muscular e resistência;
- Tonificar os músculos que foram distendidos;
- Potenciar a recuperação pélvica (previne incontinência urinária e outras disfunções;
- Melhorar a auto-confiança, auto-imagem e o humor;
- Perda de peso e para fortalecer o sistema cardiovascular;
- Prevenir depressão pós-parto;
- Aliviar dores e desconfortos mais comuns após o parto.

Antes de integrar o programa é realizada uma avaliação física com fisioterapeuta.

As contraindicações para a sua prática são as mesmas para o exercício físico: Hipertensão arterial não controlada; Embolia pulmonar recente; Febre; Doença infecciosa aguda; Doenças vasculares severas; Fadiga extrema sem conhecer a causa; Outras patologias que requerem repouso absoluto.

Não recomendamos a prática em grupo na presença de diástase patológica, condições severas, irritáveis e limitativas e disfunções do pavimento pélvico como prolapso dos orgãos pélvicos, incontinência urinária e fecal. Poderá ser recomendado apenas mediante a avaliação e estando a condição a ser devidamente vigiada e controlada, incluindo acompanhamento individualizado na fisioterapia. Caso a utente não reúna critérios para participar nas aulas de grupo mas decida fazê-lo, será da sua total responsabilidade, os efeitos causados na sua situação clinica pela participação nessas aulas.

A intensidade do treino é adaptada ou adoptam-se medidas preventivas para condições como: anemia, diabetes mellitus, doenças da tiróide, fadiga extrema, patologias músculo-esqueléticas como osteoporose e fibromialgia

Telefone: 963 661 731 | 938 365 600 | 933 252 045 | 917 103 600
Email: fisioterapia@instituto4life.com | fisioterapia.instituto4life@gmail,com | geral@instituto4life.com | Instituto4life@gmail.com

Instituto4Life
GRAVIDEZ E PÓS-PARTO