



Mgr. Petra Valentová

Beethovenova 424/34, Ústí nad Labem

Nabízené služby: sportovní a rekondiční masáže
kineziotaping
poradenství, terapie



Masáž - 30 min. - záda nebo horní končetiny..... 300,- Kč

Masáž - 50 min. - záda a zadní strana dolních končetin... 500,- Kč

Používám tejpy značky TEMTEX.

1 cm tejpu 2,- Kč + nalepení 100,- Kč





| Oblast použití | Indikace kineziotapingu | Cíl terapie |
|------------------|---|---|
| Bolesti | Bolesti pohybového aparátu | Snížení bolestivosti Zlepšení pohyblivosti |
| | Bolest svalů Svalová horečka Zhmoždění a natržení svalů Natažení svalu | |
| | Bolest kloubů Omezení hybnosti Nestabilní kloub (nejistý pocit) | |
| | Bolesti nervů Některé typy bolesti hlavy | |
| | Bolesti v břišní oblasti | |
| Otoky,edémy | Otoky při problémech se svaly a klouby Otok po extrakci zubu Lymfedémy, např. pooperační Záněty vedlejších, případně čelních dutin | Zmenšení otoku Lepší a rychlejší hojení Podpora rehabilitace |
| Jizvy | Čerstvé jizvy, lepší hojení Starší jizvy, slepené či rušivé | Snazší hojení Podpora rehabilitace a léčba rušivých oblastí |
| Podpora tréninku | Aktivace určitého svalu Koordinační Dynamická kontrola/ stabilita Síla | Lepší pocit z pohybu Větší výdrž |
| Prevence | Prevence např. jako zabezpečení kloubu ruky nebo nohy při tréninku, při delší, neobvyklé zátěži při turistice, horských túrách, jízdě na kole či lyžování. | Prevence poranění nebo předcházení reakcí na přetížení. Podpora regenerace |

Tejповání jako samolčba, J.Langendoen, K. Sertelová

