

Ćwicz mięśnie Kegla

Gimnastyka to jeden ze skutecznych sposobów radzenia sobie z nietrzymaniem moczu. Na zajęcia prowadzone przez doświadczonych instruktorów uczęszczają mogą osoby z wysiłkowym i mieszanym nietrzymaniem moczu. Ćwiczenia zalecane są nie tylko osobom cierpiącym na tę dolegliwość, ale także osobom zdrowym, które dbają o profilaktykę. Mają one na celu wzmocnienie mięśni przepony moczowo-płciowej, poprawiając tym samym trzymanie moczu. Celem gimnastyki jest zapoznanie się z ćwiczeniami zalecanymi w przypadku nietrzymania moczu i nauczenie się jak prawidłowo je wykonywać. Na zakończenie, każdy uczestnik gimnastyki otrzymuje przygotowane wcześniej zestaw ćwiczeń, tak aby mógł je wykonywać samodzielnie w domu. Aby ćwiczenia przyniosły pozytywne efekty, konieczna jest jednak systematyczność i wytrwałość. Ćwiczenia należy stosować codziennie, po kilka serii, przez okres kilku miesięcy.



Więcej informacji o zajęciach gimnastycznych organizowanych przez oddziały Stowarzyszenia Osób z NTM „UroConti”:

Gdańsk:

GODZINY ZAJĘĆ:

- poniedziałek godz. 11:00 (grupa utworzona dla osób uczęszczających na zajęcia Uniwersytetu Trzeciego Wieku)
 - poniedziałek godz. 17:00
- MIEJSCE: Fitness Club Akademos (teren Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku); ul. Wiejska 1

Kielce:

GODZINY ZAJĘĆ:

- wtorek godz. 16:00
- MIEJSCE: Klub „Dynamika”; ul. Okrzei 18

Lublin:

GODZINY ZAJĘĆ:

- poniedziałek godz. 18:30
 - środa godz. 18:30
 - czwartek godz. 9:00
 - piątek godz. 18:30
- MIEJSCE: Klub Osiedlowy „Ruta”; ul. Różana 8

Łódź:

GODZINY ZAJĘĆ:

- piątek godz. 16:00 (grupa zaawansowana)
 - sobota godz. 10:00 (grupa zaawansowana)
 - wtorek godz. 15:00 (grupa niezaawansowana)
 - sobota godz. 9:00 (grupa niezaawansowana)
- MIEJSCE: Centrum Medycyny Estetycznej i Rehabilitacji „Nowa Europa”; ul. Kościuszki 106/116

Poznań:

GODZINY ZAJĘĆ:

- środa godz. 16:00
- MIEJSCE: Centrum Treningowe „HULK”; ul. 28 Czerwca 1956 roku 222

Warszawa:

GODZINY ZAJĘĆ:

- wtorek godz. 11:00
 - czwartek godz. 16:00
 - piątek godz. 11:00
- MIEJSCE: Kompleks sportowy „Warszawianka”; ul. Merliniego 4

Osoby zainteresowane udziałem w zajęciach i wykładach organizowanych przez UroConti prosimy o kontakt pod adresem ntm@ntm.pl lub (22) 463 64 00

Bydgoszcz – Sekcja NTM Stowarzyszenia UROSTO:

GODZINY ZAJĘĆ:

- poniedziałek godz. 13:00
- MIEJSCE: Sala Narad, Wojewódzki Szpital im. dr Jana Biziela, ul. Ujejskiego 75

Osoby zainteresowane udziałem w zajęciach i wykładach w Bydgoszczy prosimy o kontakt pod numerem telefonu (52) 340 35 99



Wsparcie w kobiecych sprawach

Program pomocy kobietom z zaburzeniami statyki narządów płciowych

Zajęcia gimnastyczne dla kobiet z obniżeniem narządów rodnych:

Bydgoszcz

GODZINY ZAJĘĆ:

- poniedziałek godz. 13:00
- MIEJSCE: Wojewódzka Przychodnia Sportowo – Lekarska; ul. Rejtana 1

Lublin

GODZINY ZAJĘĆ:

- czwartek godz. 10:00
- MIEJSCE: Klub Osiedlowy RUTA; ul. Różana 8

Warszawa

GODZINY ZAJĘĆ:

- wtorek godz. 11:00
- MIEJSCE: Kompleks sportowy „Warszawianka”; ul. Merliniego 4

Wrocław

GODZINY ZAJĘĆ:

- środa godz. 11:00
- MIEJSCE: NZOZ „Biogenes”; Plac Bzowy 1

Rejestracja:

Aby zapisać się na zajęcia fizjoterapeutyczne należy zadzwonić pod numer infolinii 0 801 800 038* lub wysłać e – mail pod adres wsparcie@ntm.pl i pozostawić swoje dane (imię, nazwisko oraz numer telefonu). W ciągu kilku dni nasz konsultant oddzwoni do Państwa i przekaze szczegółowe informacje.

* Infolinia działa w dni powszednie od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 18:00. Koszt połączenia (niezależnie od długości rozmowy) to 0,29zł + VAT. Wykonywanie połączeń możliwe tylko z telefonu stacjonarnego.