



A GerincMed ajánlata

Az ülőmunka a gerincproblémák leggyakoribb oka.

Napjainkban az emberek többsége ülőmunkát végez. Felmérések alapján a felnőtt **lakosság 60-70 % - a szenved** valamilyen **gerincbetegségben**, és ebből adódóan, évente **két hetet** töltenek **betegállományban**. Érthető módon, hiszen az ülés **50 %-kal** nagyobb terhelést jelent a gerinc számára, mint az állás.

Mit lehet ellene tenni?

Szolgáltatásainkkal a dolgozóknak igyekszünk segíteni, hogy **eredményesebben és egészségesebben dolgozhassanak**. Mindez **minimális idő és pénz ráfordítást** igényel csupán, ami **hamar megtérül**, hiszen a napi kb. 15 perces **torna masszázzsal** kombinálva nem csupán a gerincproblémákat oldhatja meg, hanem, megszakítva az ülőmunka monotonosságát, és a mozgás által fokozva a vérkeringést, **növeli a figyelmet, és a koncentrálóképeséget**.

Mit ajánl Önnek cégünk?

Cégünk képzett szakemberek bevonásával (orvos, gyógytornász, masszőr) **felméri, kiszűri** és igény szerinti **kezelésben részesíti** az ülőmunka káros hatásaitól szenvedő **dolgozókat**. Továbbá javaslatot teszünk a gerinc szempontjából ideális munkakörülmények kialakítására. A székek, asztalok, monitorok optimális beállításán túl rendelkezésre állnak speciális eszközök is (henger, - ékpárna, stb.).



Szolgáltatásaink:

Alapszolgáltatásunk:

- Dolgozók gerincállapotának felmérését, és panaszaik szerinti osztályzásukat (ennek megfelelően az akut, súlyos eseteket cégünkkel kapcsolatban álló ortopéd szakorvoshoz irányíthatjuk, az egyéb, kevésbé súlyos problémákra is megoldási javaslatot teszünk.)
- Biztosítjuk a munkahelyi eszközök optimális beállítását (szék, asztal, monitor, klaviatúra, stb.)

Kiegészítő szolgáltatások:

- Gyógymasszázs, triggerpont terápia, reflexmasszázs a munka hatékonyságának növelésére
- Szükség esetén egyéni torna a fennálló tünetek kezelésére (szakgyógytornász bevonásával)
- Speciális segédeszközök az ülőmunka káros hatásainak csökkentésére (henger- és ékpárna, stb.)
- Gerincmobilizációs torna a helyszínen a munka monotonitásának csökkentésére
- Csoporttorna (komplex terápiás és prevencióos torna, 30 perc 10 fő)
- Manuálterápia (ízületi blokkok oldása, felborult izom-ízületi egyensúly visszaállítása)
- Spinelineer (számítógép által vezérelt speciális gerinc-ízületi diagnózis,terápia)
- Kinezio Taping (ízület stabilitása, húzódások, izom-ízületi fájdalmak enyhítése speciális ragasztási technikával)

„A” csomag (alapszolgáltatás):

- Dolgozók felmérése, osztályozása
- Munkahelyi eszközök optimális beállítása
- Tanácsadás (oktatófüzet) a gerinckímélő tartás elsajátításához
- Helyes testtartás beállítása, korrekciója



„B” csomag

- Munkahelyi torna (max.10 fő, 20 perc)
- Mini-massázs, akupressúra (nyak-váll, 15 perc)
- Segédeszközök (henger, ékpárna, autós párna, physioball)

„C” csomag

- Szűrés alapján, akut esetekben, orvos és szakgyógytornász bevonása
- Egyéni torna
- Manuálterápia
- Spineliner (gerinc-ízületi diagnosztika,terápia)
- Ultrahang- elektroterápia
- Gyógymassázs
- Triggerpont terápia
- Talpreflexológia

A GerincMed Stúdióban bérleti és ajándékutalványi rendszer igényelhető.

Amennyiben felkeltettük érdeklődését, további információért hívja munkatársunkat :

+3630/9912201