

Uwolnij się od stresu i napięcia karku, szyi oraz pleców!

Pomyśl już teraz o sobie, aby w przyszłości móc cieszyć się pełną aktywnością

Dużo pracujesz. Codziennie spędzasz wiele godzin siedząc, w końcu wieczorem zmęczony, padasz na kanapę. Siedzący tryb życia, stres i praca przy komputerze powoduje, że coraz częściej czujesz dyskomfort w dolnej partii pleców, nie mówiąc już o napiętym karku. Zatrzymaj się na chwilę, zwolnij i poświęć sobie kilka dni na regenerację ciała. Uwolnij się od napięcia oraz stresu - zasługujesz na to. Proponujemy pakiety przygotowane specjalnie dla osób mających mało czasu, zawierające tylko skuteczne i efektywne zabiegi.

	Pakiety do wyboru (bez konsultacji lekarskiej)	Ilość dni Cena	Sposób wykonania
PAKIET NIEBIESKI	<ul style="list-style-type: none">•Ćwiczenia indywidualne (np Terapia manualna, FDM, Cyriax, Igłoterapia, Terapia narzędziowa tkanek miękkich, Mięśniowo-powięziowe rozluźnianie, Masaż tkanek głębokich, McKenzie, PNF, Trakcja szyjna/lędźwiowa) 40 minut + zalecenia profilaktyczne•Krioterapia•Kinesiotaping (1x)	1 dzień –100zł 3 dni – 280 zł 5 dni – 450 zł	Do ustalenia

PAKIET ZIELONY	<ul style="list-style-type: none"> •Ćwiczenia indywidualne (np Terapia manualna, FDM, Cyriax, Igłoterapia, Terapia narzędziowa tkanek miękkich, Mięśniowo-powięziowe rozluźnianie, Masaż tkanek głębokich, McKenzie, PNF, Trakcja szyjna/lędźwiowa) 40 minut + zalecenia profilaktyczne •Okłady ciepłe •Terapia podciśnieniowa 	1 dzień –100zł 3 dni – 280 zł 5 dni – 450 zł	Do ustalenia
PAKIET CZERWONY	<ul style="list-style-type: none"> •Ćwiczenia indywidualne (np Terapia manualna, FDM, Cyriax, Igłoterapia, Terapia narzędziowa tkanek miękkich, Mięśniowo-powięziowe rozluźnianie, Masaż Tkanek Głębokich, McKenzie, PNF, Trakcja szyjna/lędźwiowa) 40 minut + zalecenia profilaktyczne •Masaż klasyczny (15 minut) 	5 dni – 600 zł 10 dni –1000zł	5/10 kolejnych dni
PAKIET FIOLETOWY	<ul style="list-style-type: none"> •Igłoterapia (20 minut) •Naświetlanie lampą Sollux 	1 dzień –100zł 3 dni – 250 zł	Polecany sposób wykonania – terapia co drugi dzień
PAKIET ŻÓŁTY	<ul style="list-style-type: none"> •Terapia narzędziowa tkanek miękkich (20 minut) •Krioterapia lub Okład ciepły 	1 dzień –100zł 3 dni – 250 zł	Polecany sposób wykonania – terapia co drugi dzień
PAKIET RÓŻOWY	<ul style="list-style-type: none"> •Terapia powięziowa (20 minut) •Krioterapia •Kinesiotaping (1x) 	1 dzień –100zł 3 dni – 250 zł	Polecany sposób wykonania – terapia co drugi dzień

PAKIET SZARY	<ul style="list-style-type: none"> •Trening rolowania (30 minut) •Okład ciepły 	1 dzień – 50 zł 3 dni – 120 zł	Do ustalenia
---------------------	--	-----------------------------------	--------------

Po całym dniu towarzyszy Ci uczucie zmęczonych, opuchniętych nóg? Jesteś po urazie, przeciążeniu? Bolą Cię dłonie, cierpisz z powodu ich porannej sztywności? Pozwól sobie pomóc! Zachęcamy do skorzystania z masażu wirowego kończyn górnych lub dolnych.

Zabieg	Cena	Polecany sposób wykonania
• Masaż wirowy kończyn górnych	1 zabieg – 26 zł	5/10 kolejnych dni
• Masaż wirowy kończyn dolnych	1 zabieg – 40 zł	5/10 kolejnych dni

SKUTECZNA WALKA Z OBRZĘKAMI - DRENAŻ LIMFATYCZNY

Drenaż limfatyczny to terapia niewydolności krążeniowej. Stosuje się go najczęściej w przypadku występujących obrzęków i zastoin limfatycznych oraz jako profilaktykę przeciwżylakową. Celem tego masażu jest mechaniczne przepchnięcie zalegającej chłonki w kierunku węzłów chłonnych i umożliwienie napływu świeżej, bogatej w tlen krwi tętniczej. Doprowadza to do poprawy funkcjonowania układu immunologicznego oraz przyspiesza usuwanie toksyn z organizmu. Drenaż ma również zastosowanie w medycynie estetycznej, a dokładniej w terapii antycellulitowej i odchudzającej. Dla uzyskania optymalnego rezultatu masaż powinien być wykonywany w serii kilku zabiegów.

Drenaż limfatyczny

Okolica	Cena / Czas zabiegu	Cena / Czas zabiegu
Drenaż 1 : Twarz + szyja	Drenaż 1/30 30 min / 75 zł	Drenaż 1/45 45 min / 100 zł
Drenaż 2 : Kończyna górna + szyja	Drenaż 2/30 30 min / 80 zł	Drenaż 2/45 45 min / 110 zł
Drenaż 3 : Kończyny górne + szyja	-	Drenaż 3/45 45 min / 180 zł
Drenaż 4 : Kończyna dolna / górna	Drenaż 4/30 30 min / 100zł	Drenaż 4/45 45 min / 120 zł
Drenaż 5 : Kończyny dolne / górne	Drenaż 5/30 30 min / 120 zł	Drenaż 5/45 45 min / 160 zł
Drenaż 6 : Kończyny dolne + brzuch	-	Drenaż 6/45 45 min / 200 zł

Przy zakupie większej ilości zabiegów z oferty Działu Rehabilitacji WOMP w Kielcach obowiązuje rabat:

- 10 zabiegów – 10% gratis**
- 20 i więcej zabiegów – 20% gratis**

(Powyższa promocja nie łączy się z ofertą pakietów)

**Dołącz do grona zadowolonych pacjentów
Działu Rehabilitacji WOMP w Kielcach**