

Spotkanie z Panią Beatą Obrochtą w Klubie Seniora w Ruszowicach



W dniu 25.03.2023 r. w Klubie Seniora w Ruszowicach gościliśmy Panią Beatą Obrochtą - certyfikowaną fizjoterapeutką uroginekologiczną.

Pani Beata poprowadziła warsztaty dotyczące funkcjonowania dna miednicy kobiet i mężczyzn. Poruszała m.in. tematy dot. nietrzymanie moczu i stolca, wysiłkowe nietrzymanie moczu, OAB - pęcherz nadreaktywny, parcia naglące, Nokturia - nocne moczenie, terapia po prostatektomii u mężczyzn, obniżenie narządów miednicy.

Ponadto Pani Beata przeprowadziła pogadankę dotyczącą hipopresji. Hipopresja łączy ćwiczenia kręgosłupa, ćwiczenia miednicy i techniki oddechowe. Prawidłowo wykonane ćwiczenia hipopresyjne należą do ćwiczeń wzmacniających brzuch.

Zajęcia w Klubie Senior + w Ruszowicach to cykl przedsięwzięć organizowanych w ramach Wieloletniego Programu Rządowego Senior+ na lata 2021-2025, edycja 2023, moduł 2.

