**Fizjoterapia domowa to prawdziwa innowacja**

**W obecnych czasach fizjoterapia domowa to prawdziwe wybawienie dla wielu z nas. Dowiedz się o niej więcej.**

**Fizjoterapia domowa**

Zmagasz się z kontuzją lub chcesz utrzymać dobrą kondycję? Wypróbuj fizjoterapie w domu, która pozwoli Ci utrzymać efekty ćwiczeń.

**Czy fizjoterapia domowa jest skuteczna?**

Zazwyczaj ćwiczenia rehabilitacyjne wykonuje się na sali treningowej. Czasami jest to niestety nie możliwe. Osoby po ciężkich wypadkach czy urazach mają duże trudności z przemieszczaniem się. W takich sytuacjach pomocna jest [fizjoterapia domowa](https://upacjenta.pl/rehabilitacja-domowa). Oczywiście jeśli istnieje taka możliwość warto kilka razy w tygodniu lub miesiącu pojawiać się na sali treningowej, ponieważ jest ona zazwyczaj dobrze wyposażona i pozwala na wykonywanie specyficznych ćwiczeń czy zabiegów. Efekty *fizjoterapii domowej* są podobne do tych z zajęć stacjonarnych. Ważna jest systematyczność i zaangażowanie pacjenta oraz fizjoterapeuty.



**Gdzie szukać fizjoterapii domowej?**

Jeśli uczęszczamy na rehabilitacje w pobliskim ośrodku, warto sprawdzić czy oferuje on możliwość wizyt domowych. Jeśli nie, z pomocą przyjdzie nam internet. Znajdziemy tam wiele ofert osób, które chętnie realizują fizjoterapię w warunkach domowych. Często ceny są bardzo zbliżone do zajęć stacjonarnych. Ćwiczenia w domu to także dodatkowy czas, który możemy przeznaczyć na powrót do zdrowia.