ТЕЛЕРЕАБИЛИТАЦИЯ

*Онлайн-реабилитация на дому*

*с инструктором ЛФК под контролем врача*

Подготовленные нами инфор- мационные материалы помогут Вам найти варианты поведения при различных возникающих ситуациях, чтобы Вы были подго- товлены и уверены в своих силах, чтобы добиться желаемого результата.

Дорогие женщины!

Сейчас очень важно не опускать руки, а собраться с силами иуспешно пройти путь исцеления – нужно только в него верить.

Очень важно двигаться, даже когда слабость и плохо. Гулять и дышать воздухом, обслуживать себя дома, не залеживаться и не отказываться от минимальной активности.

Для успешного восстановления Вам необходимо использовать различные методы активной

самореабилитации, в том числе в онлайн-группах с инструктором ЛФК помощью Вашего смартфо- на.

Лечебная физкультура очень важна, она позволяет быстрее восстановиться после операции, поддерживать мускулы в тонусе, наращивать мышечную массу, улучшать кровообращение, упражнения способствуют лимфодренажу и снятию отеков.

Но заниматься нужно под контролем врача и инструктора ЛФК – слишком интенсивные нагрузки приносят больше вреда, чем пользы!

*Онлайн-занятия проходят каждый день в небольших группах по 25 минут.*

*По вопросам записи в группу звоните или пишите в WhatsApp инструктору ЛФК* ***Щербаковой Юлии Евгеньевне*** *+7 903 864 0920*

В помощь поуходу и правилам жизни мы предлагаем Вам ознакомиться с брошюрами и видеошколами по реабилитации

     

*брошюра про рак молочной железы*

*брошюра про*

*метастатический РМЖ*

*лечебное питание*

*профилактика поздних лимфатических отёков*

*комлексы ЛФК для занятий дома*

*БАДы и витамины для онкобольного*