

Moje Fizjo+. Aplikacja, która pomoże Ci w walce z bólem kręgosłupa

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: środa, 02, listopad 2022 11:41

Joanna Gryboś-Chechelska

Odsłony: 691

Narodowy Fundusz Zdrowia udostępnił do pobrania aplikację Moje Fizjo+, która doraźnie ma pomóc w walce z dolegliwościami bólowymi kręgosłupa, barku i biodra.

Moje Fizjo+ dedykowana jest osobom borykającym się z dolegliwościami bólowymi kręgosłupa, barku i biodra. Celem aplikacji jest przedstawienie ćwiczeń poprawiających elastyczność i siłę mięśni, co w połączeniu z automasażem, może złagodzić ból lub go wyeliminować.

Aplikacja ma na celu udostępnienie użytkownikowi materiałów wspomagających złagodzenie lub wyeliminowanie dolegliwości bólowych. Znajdziemy w niej:

- materiały edukacyjne przygotowane przez ekspertów,
- praktyczne wskazówki i porady od fizjoterapeutów,
- testy dopasowujące poziom ćwiczeń,
- plany ćwiczeń dla pięciu grup mięśniowych,
- spersonalizowane zestawy ćwiczeń na każdy dzień,
- instrukcję wideo do każdego z ćwiczeń.

Aplikacja dostępna jest do pobrania na stronie mojefizjo.nfz.gov.pl.

Źródło: mojefizjo.nfz.gov.pl