

Teipošana

Kas ir teipošana?

Teipošana ir fizioterapijas metode, kas palīdz samazināt muskuļu sāpes un diskomfortu. Teipošanas būtība ir elastīga, pašlīpoša lenta (teips), līdzīga plāksterim, ko speciālists uzlīmē uz pacienta ķermeņa.

Teipam ir vairāki uzdevumi – palīdzēt muskulim strādāt vai, gluži otrādi – atbrīvoties no saspringuma. Teipu var izmantot, lai nostiprinātu locītavas, palīdzot tām pareizi kustēties.

Ir dažādas teipošanas tehnikas un pirms teipa uzlikšanas speciālists vispirms noskaidro pacienta sūdzības un iepazīstas ar noteiktajām diagnozēm (ja tādas ir).

Teips uz ādas turas pat septiņas dienas. Kad tas atlīmējies, nepieciešamības gadījumā teipošanu var atkārtot. Teipa atrašanās uz ķermeņa neliedz izmantot dušu un neierobežo kustības.

Kā teips var palīdzēt grūtniecības laikā un/vai pēc dzemdībā?

Grūtniecība allaž ir saistīta ar izmaiņām sievietes ķermenī, svara pieaugumu, kam nereti līdzī nāk arī fiziskās labsajūtas traucējumi un diskomforta sajūta. Grūtniecības laikā notiek dažādas fizioloģiskas izmaiņas, kas var izraisīt sāpes un diskomforta sajūtu mugurā, tūsku kājām u.c.

Savukārt pēc dzemdībām ne visām sievietēm izdodas izvairīties no muskuļu diastāzes jeb vēdera taisno muskuļu spraugas. Vienkāršāk runājot - ja vēdera muskuļu nostiprināšanai netiek pievērsta uzmanība pēcdzemdību perioda pašā sākumā, tad vēlāk tikt galā ar tā saukto "pēcdzemdību vēderiņu" var būt krietni grūtāk. Teipošana pēc dzemdībām var gan uzlabot zarnu trakta darbību, gan palīdzēt vēdera diastāzes profilaksei un ārstēšanai. Tāpat teips var palīdzēt laktostāzes jeb piena sastrēguma gadījumos, kā arī tūskas mazināšanai.



KĀ PĒCDZEMDĪBU PERIODĀ VAR PALĪDZĒT TEIPOŠANA?



1.25 MB

Kā pieteikties pakalpojumam?

Teipošana grūtniecēm ir **maksas pakalpojums**, ko veic sertificētas vecmātes.

Pieteikt vizīti var Rīgas Dzemdību nama Ambulatoriskajā nodaļā pa tālruni **27878532**.

Pienemšanas laiki:

Pirmdienas: **10:00 - 12:00**

Otrdiena: **15:00 - 16:00**

Ceturtdiena: **10:00 - 12:00**

Cik tas maksā?

Vienas teipošanas reizes cena – **22,40 EUR**.

Apmaksāt pakalpojumu var uz vietas, Rīgas Dzemdību nama kasē skaidrā naudā vai ar maksājuma karti.