pacjent.gov.pl

Moje Fizjo Plus na komórkę lub tablet

Zmagasz się z bólami kręgosłupa, barku lub biodra? Wypróbuj aplikację Moje Fizjo Plus, by złagodzić lub wyeliminować dolegliwości

Otrzymałeś od lekarza lub fizjoterapeuty pozwolenie na ćwiczenie w domu, ale po ostatniej wizycie już nie pamiętasz, co robić, lub nie wiesz, od czego zacząć? Skorzystaj z fizjoterapeutycznej aplikacji NFZ. Jest bezpłatna, intuicyjna i prosta w obsłudze!

Co w aplikacji

W aplikacji znajdziesz:

- praktyczne wskazówki i porady fizjoterapeutów do zastosowania i wykorzystania w codziennych czynnościach, dotyczące np. prawidłowej postawy kierowcy podczas jazdy samochodem
- testy, które pozwolą dopasować rodzaj ćwiczeń w zależności od stopnia bólu
- spersonalizowane zestawy ćwiczeń dla 5 grup mięśniowych na każdy dzień
- prosty sposób tworzenia i edytowania planów ćwiczeń z opcją synchronizacji z kalendarzem
- instrukcja wideo do każdego ćwiczenia, pokazująca, jak je wykonać prawidłowo.

Jakie zalety ma aplikacja

Dzięki aplikacji:

- otrzymasz przygotowane przez fizjoterapeutów zestawy ćwiczeń i automasaży
- dopasujesz ćwiczenia do swoich potrzeb
- stworzysz indywidualny plan ćwiczeń
- zyskasz motywację do działania
- dowiesz się, jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia i automasaże
- poprawisz elastyczność i siłę mięśni
- złagodzisz ból lub go wyeliminujesz
- otrzymasz wskazówki i porady od ekspertów, jak ćwiczyć
- dostosujesz porę ćwiczeń do swoich zajęć i wolnego czasu
- zyskasz możliwość ćwiczenia bez wychodzenia z domu
- zaoszczędzisz czas.

Jakie funkcje ma aplikacja

Funkcje aplikacji zostały dostosowane do codziennych potrzeb użytkownika. To np.:

- możliwość zsynchronizowania planu ćwiczeń z kalendarzem systemowym
- układanie planu ćwiczeń według swoich potrzeb
- powiadomienia push o nadchodzących ćwiczeniach.

Jak korzystać z aplikacji

1. Zainstaluj aplikację.
2. Wypełnij ankietę dotyczącą poziomu bólu.
3. Stwórz swój własny plan autoterapii z ćwiczeniami dopasowanymi do Twoich możliwości.
4. Skorzystaj z porad i wskazówek edukacyjnych ekspertów.

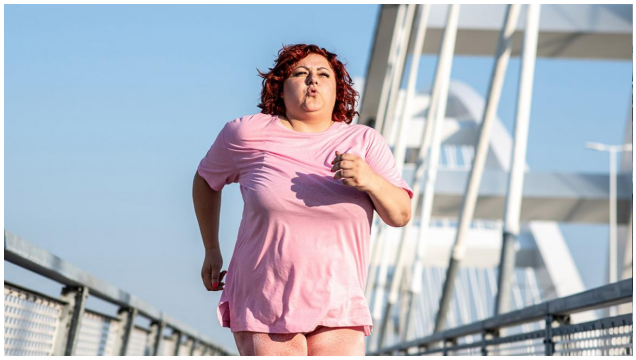
Pobierz aplikację ze sklepu:

- Google Play – na Android
- App Store – na iOS.

Przeczytaj także

Ruszaj się! To zdrowe

Narzekasz na spadek formy? Chcesz ćwiczyć, by stracić kilogramy zyskane na kwarantannie? Chcesz wiedzieć, jaki sport wybrać, gdy nie ćwiczyłeś od wielu lat?



Jak zmotywować się do aktywności fizycznej?

Regularna aktywność fizyczna daje wiele różnych korzyści zdrowotnych. To wiemy. Ale jak przełamać naszą niechęć do ruchu i zacząć ćwiczyć?

Samodzielna rehabilitacja po COVID-19

Po przechorowaniu COVID-19 mogą znacznie pogorszyć się sprawność i samopoczucie. Powrót do zdrowia przyspieszy rehabilitacja, którą można wykonywać samodzielnie