



VÄLMÅENDE UNDER GRAVIDITETEN

Terapeutisk Gravidmassage är en effektiv behandlingsmetod för att lindra smärtor i rygg, säte, bäcken, armar och ben. Du får också en stunds avslappning för dig själv.

Vi är specialister på gravidrelaterade besvär och ger dig en professionell och trygg behandling med korrekta och relevanta råd.

Välkommen!

www.gravidmassage.se

Tel. 08 - 12 14 40 30

Specialister på gravidrelaterade besvär – före, under, efter.



GRAVIDMASSAGE

BEHANDLINGSTEAM JOHN CARRIER

DU ÄR VÄLKOMMEN TILL OSS FRÅN VECKA 1– 42

Vi behandlar, förebygger och rehabiliterar på ett effektivt och skonsamt sätt de tillstånd som är specifika för den gravida kvinnan. Samtidigt tar vi hänsyn till det blivande barnet. Din partner kan följa med på en 90 minuters behandling och lära sig massera dig hemma och under förlossningen.

SAMMARBETE MED MÖDRAVÅRDEN

Hos oss får du en professionell och trygg behandling med korrekta och relevanta råd. Vi har lång erfarenhet, ett nära samarbete med mödravården samt håller din barnmorska uppdaterad och kontaktar annan vårdpersonal när så behövs.

FÖR VEM?

- Foglossningen har försvunnit (Karin, v 16 – 22, 1a barnet)
- För att ladda batterierna (Anna, v 21 – 40+, 3e barnet)
- Min rygg, ja hela jag tackar! (Paulina, v 18 – födsel, tvillingar)
- Ni är proffs på det ni gör (Eva, v 24 – 28, födde en tjej)



SÅ HÄR GÅR BEHANDLINGEN TILL

Med hjälp av frågor och specifika rörelsetester görs först en individuell bedömning av dina behov och förutsättningar. Du blir masserad i underkläder på en massagebänk med en "gravidkudde" där du får ligga bekvämt på både mage och rygg. Långa strykningar över hela kroppen ökar cirkulationen och djupare knådningar löser upp spänningar och värk. Sist får du träningsråd, hemma-övningar och en behandlingsplan.

BOKNINGAR OCH FRÅGOR

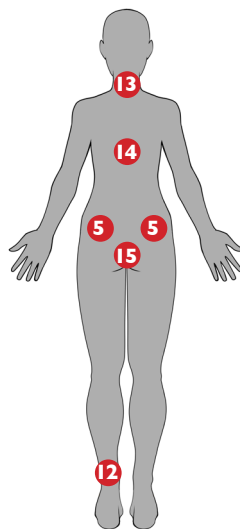
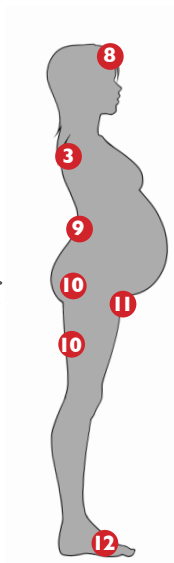
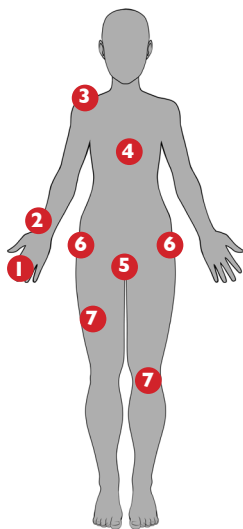
Internetbokning: www.gravidmassage.se
Telefonbokning och frågor: 08 - 12 14 40 30
Pris: 50 minuter 700 kr
Pris: 90 minuter 1500 kr

MOTTAGNING

Östermalm: CarrierCarrier, Kaptensgatan 11
T-bana Östermalmstorg

Gamla stan: BB Stockholm Family, Skeppsbron 32, plan 2
T-bana Gamla stan / Slussen





DU FÅR HJÄLP MED

1. Ömma och svullna händer
2. Karpaltunnelsyndrom
3. Smärtor i skuldrorna
4. Smärta mellan revbenen
5. Foglossning och bäckenbesvär
6. Smärtor i höfter och säte
7. Öm, trött i ben och knä
8. All slags huvudvärk
9. Stel och trött i ländryggen
10. Smärtor i Ischias
11. Smärtor i ljumskarna
12. Svullna ben och fötter
13. Öm, trött och stel hals
14. Värk i brösttryggen
15. "Ont i svanskotan"



GRAVIDMASSAGE

BEHANDLINGSTEAM JOHN CARRIER

Välkommen!
www.gravidmassage.se

Specialister på gravidrelaterade
besvär – före, under, efter.