

JAK UPORZĄDKOWAĆ POSTOWANIE

SOCIAL MEDIA

STRATEGIA



**GOTOWA STRATEGIA I WZÓR
DO TWORZENIA TREŚCI**

BEATA FAJARA



www.fizjoacademy.pl



Fizjoacademy



STRATEGIA POSTOWANIA W SOCIAL MEDIA DLA GABINETÓW FIZJOTERAPII – 3 FILARY TREŚCI

OBECNOŚĆ GABINETU FIZJOTERAPII W SOCIAL MEDIACH NIE POLEGA NA PRZYPADKOWYCH PUBLIKACJACH, LECZ NA **PRZEMYŚLANEJ STRATEGII**. KLUCZOWE SĄ TRZY FILARY: **EDUKACJA, ZAUFANIE, SPRZEDAŻ (INFORMACJA O USŁUGACH)**. PONIŻEJ ZNAJDZIESZ GOTOWY SCHEMAT POSTOWANIA, KTÓRY POZWOLI CI **ZAPANOWAĆ NAD CHAOSEM I REGULARNIE BUDOWAĆ ROZPOZNAWALNOŚĆ GABINETU**.

HARMONOGRAM POSTÓW: 3 POSTY W TYGODNIU

🎯 **CEL: ZACHOWANIE SPÓJNOŚCI, EDUKOWANIE PACJENTÓW, BUDOWANIE ZAUFANIA I PREZENTOWANIE OFERTY.**



ZALECANE DNI PUBLIKACJI:

- **PONIEDZIAŁEK (EDUKACJA)**
- **ŚRODA (ZAUFANIE)**
- **PIĄTEK (INFORMACJA)**



PONIEDZIAŁEK – POST EDUKACYJNY (FILAR: EDUKACJA)

TEMAT: ODPOWIEDZI NA NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA PACJENTÓW LUB WSKAZÓWKI, KTÓRE REALNIE POMAGAJĄ PACJENTOM ZROZUMIEĆ ICH PROBLEM I ZOBACZYĆ WARTOŚĆ FIZJOTERAPII.

PRZYKŁADY TEMATÓW: WYJAŚNIENIE PODSTAWOWYCH POJĘĆ, DEMASKOWANIE MITÓW, PROSTE ĆWICZENIA DO WYKONANIA W DOMU, MECHANIZM POWSTAWANIA BÓLU.

PRZYKŁADOWY POST: „CZY WIESZ, ŻE PRAWDŁOWE ODDYCHANIE TO KLUCZ DO ZDROWYCH MIĘŚNI DNA MIEDNICY? POZNAJ 3 PROSTE ĆWICZENIA, KTÓRE MOŻESZ WYKONAĆ W DOMU.”



ŚRODA – POST BUDUJĄCY ZAUFANIE (FILAR: ZAUFANIE)

TEMAT: OPINIE PACJENTÓW, HISTORIE SUKCESU, „OD KUCHNI” DZIAŁANIA GABINETU, CASE STUDY.

PRZYKŁADY TEMATÓW: KULISY PRACY ZESPOŁU, PREZENTACJA ZESPOŁU, PRZYKŁADY Z TERAPII (BEZ DANYCH WRAŻLIWYCH), PODZIĘKOWANIA OD PACJENTÓW, CERTYFIKATY, RELACJE Z WYDARZEŃ.

CEL: POKAZANIE, ŻE ZA GABINETEM STOJĄ PRAWDZIWI LUDZIE, KTÓRZY Z PASJĄ I ZAANGAŻOWANIEM POMAGAJĄ PACJENTOM. BUDOWANIE RELACJI I WZMACNIANIE WIZERUNKU EKSPERTA.

PRZYKŁAD POSTA: „POZNAJ NASZEGO SPECJALISTĘ – MICHAŁA, KTÓRY OD 10 LAT POMAGA PACJENTOM WRÓCIĆ DO FORMY PO URAZACH SPORTOWYCH. ZOBACZ, DLACZEGO JEGO PASJĄ JEST PRACA Z AKTYWNYMI OSOBAMI!”



PIĄTEK – POST INFORMACYJNO-SPRZEDAŻOWY (FILAR: SPRZEDAŻ)

TEMAT: INFORMACJA O USŁUGACH, DOSTĘPNYCH TERMINACH, NOWOŚCIACH, PROCEDURACH ORAZ DODATKOWYCH MOŻLIWOŚCIACH OFEROWANYCH W GABINECIE.

CO JEST WAŻNE?

- NIE MOŻNA UŻYWAĆ SFORMUŁOWAŃ OBIECUJĄCYCH EFEKTY („GWARANTUJEMY WYLECZENIE BÓLU!”) – MOŻNA INFORMOWAĆ O USŁUDZE, WSKAZYWAĆ JEJ POTENCJALNE ZASTOSOWANIA I DZIAŁANIE, A TAKŻE ZAPRASZAĆ DO KONTAKTU.
- UNIKAMY ZWROTÓW „SKUTECZNA TERAPIA” BEZ ODNIESIENIA DO ŹRÓDŁA LUB DOŚWIADCZEŃ PACJENTÓW.
- POKAZUJEMY REALNE PRZYKŁADY USŁUG I ICH PRZEBIEG, ABY PACJENT ROZUMIAŁ, NA CZYM POLEGA TERAPIA.

PRZYKŁADOWE TEMATY:

- NOWE USŁUGI I SPRZĘT W GABINECIE (NP. INHALACJA WODOREM, FALA UDERZENIOWA, SUCHE IGŁOWANIE).
- OPIS PROCESU TERAPII – JAK WYGLĄDA PIERWSZA WIZYTA, JAKIE KROKI OBEJMUJE PROCES DIAGNOSTYCZNY.
- WYJAŚNIENIE KORZYŚCI WYNIKAJĄCYCH Z DANEJ TERAPII (BEZ OBIETNIC SKUTECZNOŚCI, ALE Z PODKREŚLENIEM MECHANIZMU DZIAŁANIA).
- SEZONOWE POTRZEBY PACJENTÓW (NP. PRZYGOTOWANIE DO SEZONU NARCIARSKIEGO, REGENERACJA PO WAKACJACH).
- PRZYPOMNIENIE O MOŻLIWOŚCIACH ZAKUPU BONÓW PODARUNKOWYCH.



PRZYKŁADOWY POST (INHALACJA WODOREM): „INHALACJA WODOREM TO INNOWACYJNA METODA WSPIERANIA REGENERACJI ORGANIZMU. W NASZYM GABINECIE KORZYSTAMY Z GENERATORA, KTÓRY DOSTARCZA MIESZANINĘ WODORU I TLENU, CO – ZGODNIE Z BADANIAM I – MOŻE WSPIERAĆ REDUKCJĘ STRESU OKSYDACYJNEGO I POPRAWĘ PROCESÓW REGENERACYJNYCH. CHCESZ DOWIEDZIEĆ SIĘ, JAK WYGLĄDA TAKA TERAPIA? SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI!”



TWORZENIE NATURALNYCH I ANGAŻUJĄCYCH TREŚCI Z AI DLA GABINETÓW FIZJOTERAPII

1. JAK ZACZAĆ? – KROK PO KROKU Z OPENAI

KROK 1: ZAŁÓŻ KONTO NA OPENAI

- WEJDŹ NA STRONĘ: [HTTPS://CHAT.OPENAI.COM](https://chat.openai.com)
- KLIKNIJ „SIGN UP” I ZAŁÓŻ KONTO, PODAJĄC E-MAIL ORAZ HASŁO.
- POTWIERDŹ SWÓJ E-MAIL I ZALOGUJ SIĘ NA KONTO.

KROK 2: ROZPOCZNIJ NOWĄ ROZMOWĘ (NOWY CHAT)

- PO ZALOGOWANIU KLIKNIJ „NEW CHAT” W LEWYM GÓRNYM ROGU.
- TERAZ MASZ CZYSTE POLE DO WPISYWANIA PROMPTÓW.

3. PRZEDSTAW SIĘ I OPISZ SWÓJ GABINET

ABY AI TWORZYŁO TRAFNE I SPERSONALIZOWANE TREŚCI, NAJPIERW MUSI CIĘ DOBRZE POZNAĆ. W TYM KROKU DOSTARCZYSZ MU KLUCZOWYCH INFORMACJI O SOBIE, SWOIM GABINECIE ORAZ SPECYFICE SWOJEJ DZIAŁALNOŚCI.



WPISZ PROMPT DLA AI:

„CZEŚĆ! CHCIAŁBYM STWORZYĆ PLAN TREŚCI NA SOCIAL MEDIA. NA POCZĄTEK POZNAJ MNIE LEPIEJ. OTO INFORMACJE O MOIM GABINECIE I DZIAŁALNOŚCI.”

W KOMENDZIE WPROWADŹ NASTĘPUJĄCE DANE:

- IMIĘ I STANOWISKO: (NP. BEATA, WŁAŚCICIELKA GABINETU FIZJOACADEMY KATOWICE)
- NAZWA GABINETU I LOKALIZACJA:
.....
- SPECJALIZACJA: (NP. FIZJOTERAPIA UROGINEKOLOGICZNA, ORTOPEDYCZNA, NEUROLOGICZNA)
- PROFIL PACJENTA: (NP. KOBIETY PO PORODZIE, SPORTOWCY, OSOBY PO URAZACH)
- ZESPÓŁ: (ILE OSÓB, JAKIE SPECJALIZACJE, JAKIE KOMPETENCJE)
- MISJA I WIZJA GABINETU: (NP. POMAGANIE PACJENTOM W ODZYSKIWANIU SPRAWNOŚCI I RADOŚCI Z ŻYCIA)
- GŁÓWNE USŁUGI: (NP. TERAPIA MANUALNA, TERAPIA FALĄ UDERZENIOWĄ, TRENING FUNKCJONALNY)
- CELE BIZNESOWE: (NP. ZWIĘKSZENIE ROZPOZNAWALNOŚCI W REGIONIE, OTWARCIE DRUGIEJ LOKALIZACJI)



PRZYKŁAD WYPEŁNIENIA:

„CZEŚĆ! NAZYWAM SIĘ BEATA, JESTEM WŁAŚCICIELKĄ GABINETU FIZJOACADEMY W KATOWICACH. SPECJALIZUJEMY SIĘ W FIZJOTERAPII UROGINEKOLOGICZNEJ. NASZA MISJA TO POMOC KOBIETOM W POWROCIE DO ZDROWIA PO PORODZIE ORAZ W LECZENIU PROBLEMÓW DNA MIEDNICY. PRACUJEMY Z PACJENTKAMI W RÓŻNYM WIEKU, OD MŁODYCH MAM PO KOBIETY W WIEKU MENOPAUZALNYM. NASZ ZESPÓŁ SKŁADA SIĘ Z 4 FIZJOTERAPEUTEK, KTÓRE STAŁE SIĘ SZKOLĄ W ZAKRESIE UROGINEKOLOGII. NASZYM CELEM NA TEN ROK JEST ZWIĘKSZENIE LICZBY PACJENTEK O 20% ORAZ URUCHOMIENIE DODATKOWEGO GABINETU W TYCHACH.”

 **PAMIĘTAJ, IM WIĘCEJ INFORMACJI, TYM LEPIEJ!**



4. DOPRECYZUJ ODBIORCÓW I ICH POTRZEBY

AI MUSI ROZUMIEĆ, KTO JEST TWOIM ODBIORCĄ, ABY TWORZYĆ TRAFNE TREŚCI.

PROMPT DLA AI:

„PRZEANALIZUJ PONIŻSZE INFORMACJE O NASZYCH PACJENTACH:

ODPOWIEDZ NA PYTANIA:

- KIM SĄ TWOI PACJENCI? (WIEK, PŁEĆ, STYL ŻYCIA, ZAWÓD)
- Z JAKIMI PROBLEMAMI NAJCZĘŚCIEJ SIĘ ZGŁASZAJĄ?
- CO ICH MOTYWUJE DO KORZYSTANIA Z USŁUG FIZJOTERAPII?
- JAKIE MAJĄ OBAWY LUB WĄTPLIWOŚCI DOTYCZĄCE TERAPII?
- JAKIE PYTANIA NAJCZĘŚCIEJ ZADAJĄ PODCZAS WIZYTY?

PRZYKŁAD WYPEŁNIENIA:

„NASZE PACJENTKI TO GŁÓWNIEMIE KOBIETY W WIEKU 25-45 LAT, KTÓRE NIEDAWNO URODZIŁY DZIECKO LUB BORYKAJĄ SIĘ Z PROBLEMAMI DNA MIEDNICY. CZĘSTO PYTAJĄ, CZY TERAPIA JEST BOLESNA, ILE TRWA LECZENIE I CZY EFEKTY SĄ TRWAŁE. ICH MOTYWACJĄ JEST POPRAWA JAKOŚCI ŻYCIA, KOMFORTU W CODZIENNYCH AKTYWNOŚCIACH I MOŻLIWOŚĆ POWROTU DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ. OBAWIAJĄ SIĘ, ŻE TERAPIA BĘDZIE KRĘPUJĄCA LUB NIE PRZYNIESIE OCZEKIWANYCH EFEKTÓW.”



5. OKREŚL STYL KOMUNIKACJI

TO KLUCZOWY ETAP, ABY POSTY NIE BRZMIAŁY JAK PISANE PRZEZ ROBOTA.

ZADANIE: WKLEJ DO AI PRZYKŁADY POSTÓW, KTÓRE CI SIĘ PODOBAJĄ (5-10 PRZYKŁADÓW - NIE MUSZĄ TO BYĆ TREŚCI ZWIĄZANE Z TWOJĄ BRANŻĄ. SKUP SIĘ NA STYLU, JĘZYKU, W KTÓRYM CHCESZ SIĘ KOMUNIKOWAĆ Z PACJENTEM).

 **WSKAZÓWKA: WYBIERZ POSTY, KTÓRE ZWRÓCIŁY TWOJĄ UWAGĘ. ZASTANÓW SIĘ, CO CI SIĘ W NICH PODOBA – LUŻNY JĘZYK, HUMOR, PROSTOTA, KONKRETNE PRZYKŁADY? AI MUSI WIEDZIEĆ, NA CZYM CI ZALEŻY.**

PROMPT DLA AI:

„PRZEANALIZUJ STYL POWYŻSZYCH POSTÓW. WSKAŻ JEGO CECHY. OPISZ TAKŻE, CZYM TEN STYL RÓŻNI SIĘ OD STANDARDOWYCH TREŚCI W SOCIAL MEDIA.”



6. BUDOWANIE STRUKTURY POSTÓW NA CAŁY MIESIĄC

TERAZ CZAS NA ZBUDOWANIE SCHEMATU POSTÓW, KTÓRE BĘDĄ SPÓJNE Z TWOIMI CELAMI BIZNESOWYMI.

PROMPT DLA AI:

„NA PODSTAWIE POWYŻSZYCH INFORMACJI STWÓRZ LISTĘ TEMATÓW POSTÓW NA CAŁY MIESIĄC.

UWZGLĘDNIJ 3 FILARY TREŚCI: EDUKACJA, ZAUFANIE, INFORMACJA O USŁUGACH. WYJAŚNIĘ CI, NA CZYM POLEGAJĄ TE FILARY:

- EDUKACJA: POSTY, KTÓRE PRZEKAZUJĄ WIEDZĘ Z ZAKRESU FIZJOTERAPII, ODPOWIADAJĄ NA NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA PACJENTÓW I WYJAŚNIAJĄ PROCES TERAPII.
- ZAUFANIE: TREŚCI BUDUJĄCE WIARYGODNOŚĆ GABINETU, NP. PRZEDSTAWIENIE ZESPOŁU, HISTORIE SUKCESÓW PACJENTÓW, KULISY PRACY GABINETU.
- INFORMACJA O USŁUGACH: POSTY INFORMUJĄCE O DOSTĘPNYCH TERAPIACH, NOWYCH USŁUGACH ORAZ PRAKTYCZNE INFORMACJE, JAK NP. GODZINY PRACY CZY DOSTĘPNE TERMINY.

PODZIEL TEMATY NA TYGODNIE I PRZYPISZ JE DO KONKRETNÝCH DNI (NP. PONIEDZIAŁKI – EDUKACJA, ŚRODY – ZAUFANIE, PIĄTKI – INFORMACJA O USŁUGACH).”



7. JAK UTRZYMAĆ ORYGINALNOŚĆ TREŚCI?

◆ WYKORZYSTAJ PYTANIA PACJENTÓW:

„NA PODSTAWIE PYTAŃ PACJENTÓW, KTÓRE ZEBRALIŚMY W GABINECIE, STWÓRZ 4 POSTY EDUKACYJNE W STYLU [NP. PROSTYM, KONWERSACYJNYM, INSPIRUJĄCYM].”

◆ PRACUJ NA EMOCJACH:

„NAPISZ POST, KTÓRY W PROSTYCH SŁOWACH WYJAŚNIA, DLACZEGO FIZJOTERAPIA MOŻE POPRAWIĆ KOMFORT ŻYCIA PACJENTA. SKUP SIĘ NA EMOCJACH, JAKIE TOWARZYSZĄ PACJENTOM PRZED I PO TERAPII.”

◆ ROZMAWIAJ Z CHATEM:

DZIEL SIĘ TYM, CO DZIEJE SIĘ W GABINECIE, DODAWAJ SVOJE UWAGI, WRZUCAJ INSPIRUJĄCE ARTYKUŁY. IM DŁUŻEJ BĘDZIESZ PRACOWAĆ Z CHATEM W JEDNEJ KONWERSACJI TYM TREŚCI POWINNY BYĆ CORAZ LEPSZE.



7. JAK UTRZYMAĆ ORYGINALNOŚĆ TREŚCI?

◆ WYKORZYSTAJ PYTANIA PACJENTÓW:

„NA PODSTAWIE PYTAŃ PACJENTÓW, KTÓRE ZEBRALIŚMY W GABINECIE, STWÓRZ 4 POSTY EDUKACYJNE W STYLU [NP. PROSTYM, KONWERSACYJNYM, INSPIRUJĄCYM].”

◆ PRACUJ NA EMOCJACH:

„NAPISZ POST, KTÓRY W PROSTYCH SŁOWACH WYJAŚNIA, DLACZEGO FIZJOTERAPIA MOŻE POPRAWIĆ KOMFORT ŻYCIA PACJENTA. SKUP SIĘ NA EMOCJACH, JAKIE TOWARZYSZĄ PACJENTOM PRZED I PO TERAPII.”

◆ ROZMAWIAJ Z CHATEM:

DZIEL SIĘ TYM, CO DZIEJE SIĘ W GABINECIE, DODAWAJ SVOJE UWAGI, WRZUCAJ INSPIRUJĄCE ARTYKUŁY. IM DŁUŻEJ BĘDZIESZ PRACOWAĆ Z CHATEM W JEDNEJ KONWERSACJI TYM TREŚCI POWINNY BYĆ CORAZ LEPSZE.



8. FINALNY KROK: WYGENEROWANIE CAŁEGO PLANU NA MIESIĄC

PROMPT DLA AI:

„NA PODSTAWIE POWYŻSZYCH INFORMACJI STWÓRZ KOMPLETNY PLAN POSTÓW NA 30 DNI (PODAJ MIESIĄC NP MARZEC 2025). UWZGLĘDNIJ TEMAT ORAZ DZIEŃ PUBLIKACJI. NIE PISZ NA RAZIE TREŚCI SAME TEMATY POSTÓW.

PO WYGENEROWANIU TEMATÓW MASZ KILKA WARIANTÓW:

1. PO KOLEI WYBIERASZ TEMAT I PISZESZ NA CHACIE:
“NAPISZ ARTYKUŁ NA TEN TEMAT [TUTAJ WKLEJASZ WYBRANY TEMAT]. NA PODSTAWIE PRZESŁANYCH PRZEZE MNIE INFORMACJI, WEŹ POD UWAGĘ WYBRANY PRZEZE MNIE STYL KOMUNIKACJI.”

DLACZEGO ARTYKUŁ A NIE POST? ARTYKUŁY SĄ BARDZIEJ MERYTORYCZNE, POSTY TWORZY SCHEMATYCZNIE (SĄ ZAZWYCZAJ KRÓTSZE, ZAWIERAJĄ MNIEJ EDUKACJI). OCZYWIŚCIE TESTUJ RÓŻNE FORMY.

2. JEŚLI PIERWSZY STWORZONY POST CIĘ SATYSFAKCJONUJE TO MOŻESZ NAPISAĆ KOMENDĘ:
TERAZ STWÓRZ MI TREŚCI W PODOBNYM STYLU DLA RESZTY TEMATÓW W WYBRANYM MIESIĄCU.



WAŻNE! ZAWSZE CZYTAJ TREŚCI, KTÓRE WYGENEROWAŁO AI. CZASAMI ZDARZAJĄ SIĘ BŁĘDY MERYTORYCZNE. WARTO JE ZWERYFIKOWAĆ.

PRZYKŁADOWY PROMPT I POST/ARTYKUŁ:

PRZYGOTUJ POST NA TEMAT: JAKIE OBJAWY MOGĄ ŚWIADCZYĆ O OSŁABIENIU MIĘŚNI DNA MIEDNICY? NAPISZ TO W PROSTYM, NATURALNYM JĘZYKU – TAK, JAKBYŚ TŁUMACZYŁ TO ZNAJOMEMU PRZY KAWIE.

UNIKAJ MEDYCZNYCH TERMINÓW, STOSUJ PORÓWNIANIA I PRAKTYCZNE PRZYKŁADY Z ŻYCIA CODZIENNEGO. PISZ W DRUGIEJ OSOBIE LICZBY POJEDYNCZEJ. POST POWINIEN MIEĆ MAKSYMALNIE 1200 ZNAKÓW I KOŃCZYĆ SIĘ PYTANIEM LUB KRÓTKIM WEZWANIEM DO DZIAŁANIA.

ODPOWIEDŹ:

"CZY KIEDYKOLWIEK ZDARZYŁO CI SIĘ KICHNAĆ I POCZUĆ, ŻE COŚ JEST NIE TAK? ALBO ZAUWAŻYŁAŚ, ŻE PO DŁUŻSZYM CZASIE STANIA CZUJESZ DZIWNY DYSKOMFORT W DOLE BRZUCHA? TO MOGĄ BYĆ SYGNAŁY, ŻE TWOJE MIĘŚNIE DNA MIEDNICY POTRZEBUJĄ WSPARCIA.

TE MIĘŚNIE TO COŚ W RODZAJU HAMAKA, KTÓRY PODTRZYMUJE NARZĄDY WEWNĘTRZNE. GDY OSŁABNĄ, MOGĄ POJAWIĆ SIĘ OBJAWY, KTÓRYCH NIE WARTO BAGATELIZOWAĆ: CZĘSTE WIZYTY W TOALECIE, UCZUCIE CIĘŻKOŚCI W PODBRZUSZU CZY MAŁE „WPADKI” PODCZAS ŚMIECHU LUB WYSIŁKU.

ALE SPOKOJNIE – TO NIE KONIEC ŚWIATA. TAK JAK MOŻNA WZMOCNIĆ MIĘŚNIE RAMION CZY BRZUCHA, MOŻNA TEŻ ZADBAĆ O DNO MIEDNICY. CHCESZ WIEDZIEĆ, OD CZEGO ZACZAĆ? NAPISZ DO NAS, A CHĘTNIE CI POMOŻEMY!



PRZYKŁADOWY PROMPT I POST/ARTYKUŁ:

PRZYGOTUJ **ARTYKUŁ** NA TEMAT: JAKIE OBJAWY MOGĄ ŚWIADCZYĆ O OSŁABIENIU MIĘŚNI DNA MIEDNICY? NAPISZ TO W PROSTYM, NATURALNYM JĘZYKU – TAK, JAKBYŚ TŁUMACZYŁ TO ZNAJOMEMU PRZY KAWIE. UNIKAJ MEDYCZNYCH TERMINÓW, STOSUJ PORÓWNIANIA I PRAKTYCZNE PRZYKŁADY Z ŻYCIA CODZIENNEGO. PISZ W DRUGIEJ OSOBIE LICZBY POJEDYNCZEJ.

JAKIE OBJAWY MOGĄ ŚWIADCZYĆ O OSŁABIENIU MIĘŚNI DNA MIEDNICY?

WYOBRAŹ SOBIE, ŻE TWOJE MIĘŚNIE DNA MIEDNICY TO TAKI WEWNĘTRZNY HAMAK. PODTRZYMUJĄ WAŻNE NARZĄDY, POMAGAJĄ W KONTROLOWANIU WIZYT W TOALECIE I ZAPEWNIAJĄ STABILNOŚĆ PODCZAS RUCHU. GDY TEN „HAMAK” ZACZYNA SIĘ LUZOWAĆ, POJAWIAJĄ SIĘ PIERWSZE SYGNAŁY, ŻE COŚ JEST NIE TAK. JAKIE OBJAWY MOGĄ NA TO WSKAZYWAĆ? SPRAWDŹ, CZY KTÓREŚ Z NICH BRZMIĄ ZNAJOMO.

1. CZĘSTE WIZYTY W TOALECIE

MASZ WRAŻENIE, ŻE CIĄGLE MUSISZ IŚĆ DO ŁAZIENKI? NAWET JEŚLI NIE WYPIŁAŚ DUŻO WODY? TO JEDEN Z TYPOWYCH SYGNAŁÓW, ŻE MIĘŚNIE DNA MIEDNICY MOGĄ POTRZEBOWAĆ WSPARCIA. OSŁABIONE MIĘŚNIE MAJĄ PROBLEM Z UTRZYMANIEM PĘCHERZA „W RYZACH”, CO SPRAWIA, ŻE CZĘŚCIEJ ODCZUWASZ PARCIE, NAWET GDY PĘCHERZ NIE JEST PEŁNY.



2. „WPADKI” PODCZAS KICHANIA, ŚMIECHU LUB WYSIŁKU

KICHASZ, ŚMIEJESZ SIĘ, A CZASEM PRZY INTENSYWNYM TRENINGU ZDARZAJĄ SIĘ NIEKONTROLOWANE „WPADKI”? TO TZW. WYSIŁKOWE NIETRZYMANIE MOCZU. BRZMI POWAŻNIE, ALE TO DOŚĆ CZĘSTY OBJAW, SZCZEGÓLNIE PO CIĄŻY LUB W OKRESIE MENOPAUZY. NA SZCZĘŚCIE MOŻNA TEMU ZARADZIĆ ODPOWIEDNIMI ĆWICZENIAMI.

3. UCZUCIE CIĘŻKOŚCI LUB „CIĄGNIĘCIA” W PODBRZUSZU

JEŚLI CZUJESZ DYSKOMFORT, JAKBY COŚ „CIĄGNĘŁO” W DÓŁ LUB JAKBYŚ MIAŁA W PODBRZUSZU CIĘŻAREK, TO MOŻE BYĆ SYGNAŁ, ŻE MIĘŚNIE DNA MIEDNICY SĄ OSŁABIONE. TO TROCHĘ JAK Z PLECAKIEM – JEŚLI PASKI SĄ ZBYT LUŻNE, CAŁY CIĘŻAR NIEPRZYJEMNIE CIĄŻY NA PLECACH.

4. BÓL PODCZAS WSPÓŁŻYCIA

OSŁABIENIE LUB PRZECIĄŻENIE MIĘŚNI DNA MIEDNICY MOŻE POWODOWAĆ BÓL PODCZAS INTYMNYCH ZBLIŻEŃ. CZASEM JEST TO ZWIĄZANE Z NADMIERNYM NAPIĘCIEM TYCH MIĘŚNI, A CZASEM Z ICH OSŁABIENIEM. WARTO TO SKONSULTOWAĆ Z FIZJOTERAPEUTĄ UROGINEKOLOGICZNYM.

5. TRUDNOŚCI Z AKTYWACJĄ MIĘŚNI PODCZAS ĆWICZEŃ

PODCZAS ĆWICZEŃ NIE CZUJESZ „PRACY” MIĘŚNI DNA MIEDNICY, MIMO ŻE SIĘ STARASZ? TO JAK PRÓBA URUCHOMIENIA ŚWIATEŁ W SAMOCHODZIE, GDY AKUMULATOR JEST ROZŁADOWANY. MIĘŚNIE MOGĄ BYĆ OSŁABIONE LUB NIEWŁAŚCIWIE AKTYWOWANE I POTRZEBUJĄ INDYWIDUALNEJ PRACY POD OKIEM SPECJALISTY.



CO DALEJ?

DOBRA WIADOMOŚĆ JEST TAKA, ŻE OSŁABIENIE MIĘŚNI DNA MIEDNICY TO NIE WYROK. ODPOWIEDNIO DOBRANE ĆWICZENIA, A CZASEM TAKŻE WSPARCIE FIZJOTERAPEUTY, MOGĄ ZNACZĄCO POPRAWIĆ KOMFORT ŻYCIA. JEŚLI ZAUWAŻYŁAŚ U SIEBIE KTÓRYKOLWIEK Z TYCH OBJAWÓW – NIE CZEKAJ. IM SZYBCIEJ ZACZNIESZ DZIAŁAĆ, TYM ŁATWIEJ PRZYWRÓCISZ SWOIM MIĘŚNIOM SIŁĘ I ELASTYCZNOŚĆ.

ZADBAJ O SWÓJ „WEWNĘTRZNY HAMAK” – BĘDZIE CI ZA TO WDZIĘCZNY PRZEZ DŁUGIE LATA! 😊



Fizjoacademy



DZIĘKUJĘ ZA SKORZYSTANIE Z PRZEWODNIKA O TWORZENIU TREŚCI Z AI!

MAM NADZIEJĘ, ŻE TERAZ TWORZENIE AUTENTYCZNYCH I ANGAŻUJĄCYCH POSTÓW STANIE SIĘ DLA CIEBIE PROSTSZE I PRZYJEMNIEJSZE. PAMIĘTAJ – AI TO NARZĘDZIE, KTÓRE UCZY SIĘ RAZEM Z TOBĄ. JEŚLI PIERWSZE WYNIKI NIE BĘDĄ IDEALNE, NIE PODDAWAJ SIĘ! EKSPERYMENTUJ, ZADAWAJ PYTANIA,

DOPRECYZUJ SWOJE POLECENIA – BO IM WIĘCEJ SZCZEGÓŁÓW PODASZ, TYM LEPSZE EFEKTY UZYSKASZ. TO PROCES, KTÓRY Z CZASEM STAJE SIĘ CORAZ ŁATWIEJSZY.

JEŚLI CHCESZ DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ O SKUTECZNYM MARKETINGU DLA GABINETÓW FIZJOTERAPEUTYCZNYCH LUB ROZWIJAĆ SWÓJ BIZNES RAZEM Z NAMI, ODWIEDŹ NASZĄ STRONĘ:
WWW.FIZJOACADEMY.PL.

MASZ PYTANIA LUB POTRZEBUJESZ DODATKOWEJ WSKAZÓWKI?
NAPISZ DO MNIE NA BIURO@FIZJOACADEMY.PL – CHĘTNIE POROZMAWIAM I POMOGĘ!

POWODZENIA W KREOWANIU TREŚCI!
BEATA Z FIZJOACADEMY

