

Juste Pour Elle – Santé de la Femme

Pourquoi ?

Parce que le corps des femmes est sujet à des stress et complications bien spécifiques, Activ 'Santé a dédié une partie de son offre à la santé de la femme.

Nos physiothérapeutes spécialisées accompagnent les femmes lors de difficultés liées à la grossesse, à l'accouchement, à la ménopause, aux règles douloureuses ou tout autre problématique spécifique à la femme. Qu'il s'agisse de douleurs, d'inconforts, de faiblesses musculaires, articulaires, de problèmes liés à la posture, de troubles circulatoires ou de considérations purement esthétiques, Activ 'Santé se met au service de la santé de la femme au boulevard Helvétique 16 bis.

Physiothérapie possible

“Toutes nos offres de physiothérapie sont prises en charge par la LAMal sur prescription médicale.”

✓ **Physiothérapie pour femme enceinte**

La physiothérapie pour femme enceinte comprend tous les désagréments liés à la grossesse telle que

- le mal de dos ;
- les douleurs au bassin ;
- le diabète gestationnel ;
- un périnée hyper-tonic.

✓ **Jambes lourdes**

Dû à la grossesse ou à un œdème, le drainage lymphatique est souvent la solution pour alléger les jambes lourdes.

La prise en charge de ce dysfonctionnement par l'un de nos physiothérapeutes permettra l'obtention de nombreux effets :

- Antalgique – décongestion, drainant, épuration ;
- Stimulation du système immunitaire ;
- Détente et relaxation ;
- Transport (vitamines) et nutritif (apport dans le sang).

✓ **Endométriose**

Nous traitons l'endométriose au travers de différentes pratiques : des massages abdominaux et de l'électrothérapie. Suivant l'état de l'endométriose, nous pouvons rediriger les patients vers du Pilates ou de la nutrition.

✓ **Rééducation périnéale**

La rééducation périnéale comprend les problèmes d'incontinence, des douleurs liées à l'activité sexuelle, le prolapsus (descente d'organes) ou encore les traitements post-chirurgicaux.

✓ **Sénologie**

La sénologie se concentre sur les traitements nécessaires pendant ou après un cancer du sein. Nos traitements comprennent un travail :

- Cutané et trophique (cicatrice, œdème, rétractions et fibroses)
- Musculaire et articulaire (levé de tension, souplesse, force, mobilité)
- Postural (correctrice)
- Bien-être (connaître et se réapproprier son corps de femme)
- Réathlétisation (retour à une activité physique adaptée)

Les soins de physiothérapie spécifiques s'accompagneront d'une rééducation basée sur l'utilisation du :

- LPG endermologie pour son action antalgique mais également pour la stimulation mécanique des tissus favorisant la cicatrisation, l'assouplissement et le défibrosage, le drainage des liquides et l'activation de la vascularisation.
- HUBER 360 LPG: cette plateforme motorisée est un outil thérapeutique également utilisé chez les sportifs, idéale pour un travail spécifique de mobilité, d'assouplissement et de renforcement de la ceinture scapulaire et du bras pour ensuite avoir une vision et un travail global du corps

Nos cours spécialement adaptés aux besoins de la femme

Prestation complémentaire hors LAMal

✓ **Cours de Pilates**

La méthode Pilates est une série d'exercices qui renforcent l'ensemble du corps, en portant une attention particulière à la respiration et l'activation du transverse. Cette méthode travaille en profondeur, souplesse et en longueur. Elle est autant conseillée aux femmes enceintes dans le but de maintenir une activité physique douce qu'aux femmes mûres ou en post-partum.

✓ **Activ'Mum**

Le cours Activ'Mum s'adresse principalement aux femmes enceintes quelle que soit l'avancé de leur grossesse. En effet, une coach en sport-santé aura pour tâche de maintenir les femmes dans une bonne condition physique et d'adapter les exercices en fonction des besoins créant un cours : collectif et flexible.

✓ **Activ 'training**

Le programme Activ 'training vise à reprendre possession de son corps en rééquilibrant sa silhouette, gagner en force, en endurance et en tonicité. Il s'adresse à toutes les femmes car malgré son caractère collectif, notre coach en sport-santé adapte les exercices aux besoins des femmes présentes (post-partum, âge avancée, pathologies...).

✓ **Coaching individuel**

Le coaching individuel permet de répondre au mieux aux attentes et besoins des femmes de façons totalement personnalisées. Nous accueillons des femmes en post-partum ou encore des femmes souhaitant reprendre possession de leur corps.

Thérapies naturelles complémentaire

Remboursement possible par l'assurance complémentaire

✓ **Micronutrition**

L'alimentation étant un point clef dans notre santé, nous donnons la possibilité à nos patientes d'allier leur traitement à des programmes de nutrition pour faciliter et optimiser leur programme :

- Accompagnement de votre alimentation pendant la grossesse
- Diététique thérapeutique (prévention du syndrome de l'intestins irritable, suivi après ou pendant un cancer, diabète, cholestérol, HTA)
- Perte de poids et rééquilibre nutritionnel

✓ **Réflexologie**

Cette méthode de soin ancestrale, se pratique par des pressions sur les zones réflexes des pieds et des mains, correspondant aux différents systèmes et organes du corps, afin de libérer les tensions.

Elle permet :

- L'évacuation du stress
- L'activation de la circulation
- Préviend et soulage les douleurs (migraines, troubles digestifs...)
- Régulation du système nerveux centrale

✓ **Massages thérapeutiques**

Notre massage thérapeutique à base d'huile, pratiqué sur l'ensemble du corps, est à visée relaxante.

Les techniques employées s'attardent sur une ou plusieurs parties du corps pour traiter des douleurs et déséquilibres de manière plus spécifique.

Alliant gestes de massage précis et point d'acupression, le soin viendra dénouer les blocages corporels et les différentes tensions.