

Poklon bon

za tajlandsku masažu, akupresuru,
privatni sat ili grupne satove joge



Izaberite

60 minuta tretmana kod učitelja masaže i akupresurnog terapeuta
Danijela Dubičanca u poliklinici Kaliper, Bužanova 20

60 minuta biodinamičke kraniosakralne terapije

60 minuta poduke joge za zdrava leđa prema biomehaničkim principima

5 sati joge u grupi, Šubićeva 12, dječji vrtić Vedri dani,
ponedjeljkom i četvrtkom od 18,45 do 19,45 sati

Termin rezervirajte na 095 856 846 2 ili daniieldubicanac@gmail.com.

www.yoga-zagreb.hr

Tretmani

Miofascijalna tajlandska masaža

Tradicionalna tehnika u spoju s modernim saznanjima o vezivnim tkivima duboko opušta i ublažava posljedice davnih ozljeda. Primatelj je na masažnom stolu, odjeven u laku i udobnu odjeću.

Tajlandska akupresura za mišićnokoštane probleme

Akupresura upotpunjena teorijom i praksom točaka okidača. Često otkriva uzroke neobjašnjivih mišićnih bolova.

Tretmani tajlandske akupresure za glavobolje

Tretman 1: Bol na obje strane glave

Mogući patološki uzročnici:

- Glavobolja uslijed stezanja (kontrakcije) mišića
- Vaskularna (kongestivna) glavobolja

Tretman 2: Bol na jednoj strani glave uz suhoću očiju i zamućen vid (migrena)

- Glavobolja uslijed stezanja (kontrakcije) mišića
- Vaskularna (kongestivna) glavobolja

Tretman 3: Tenzijska glavobolja

- Glavobolja uslijed kontrakcije mišića

Tretman 4: Bol u sljepoočnici

- Glavobolja uslijed stezanja (kontrakcije) mišića

Tretmani tajlandske akupresure za poremećaje lica:

Tretman 5: Iskrivljena usta

- Bellova paraliza

Tretman 6: Bol u čeljusti

- „Bol u čeljusti (TMZ)“ Poremećaji temporomandibularnog zgloba

Tretmani tajlandske akupresure za bolove u vratu:

Tretman 7: Istegnut vrat

- Trzajna ozljeda vratne kralježnice
- Naprezanje mišića
- Istegnuće i/ili puknuće ligamenata kralježnice
- Ukočenost mišića i miofascijalna bol (mišića i vezivnog tkiva) točaka okidača u mišićnom tkivu
- Hernija diska (prolaps intervertebralnog diska)
- Cervikalni osteoartritis (spondiloza)
- Cervikalni sindrom
- Cervikalna spinalna stenoza
- Torticollis (krivi vrat)
- Kifoza (pogrbljenost)
- Položaj tijela u kojem je glava nagnuta prema naprijed
- „vojnički vrat“ (cervikalna kifoza) – deformacija prirodne krivine u cervikalnoj kralježničnoj strukturi

Tretman 8: Ukočen vrat

- Naprezanje mišića
- Istegnuće i /ili puknuće ligamenata kralježnice
- Ukočenost mišića i miofascijalna bol točaka okidača
- Hernija diska
- Cervikalni sindrom
- Cervikalni osteoartritis (spondiloza)
- Cervikalna spinalna stenoza
- Kifoza (pogrbljenost)
- Položaj tijela u kojem je glava nagnuta prema naprijed
- „vojnički vrat“ (cervikalna kifoza)

Tretman 9: Bol u vratu prilikom okretanja glave

- Ukočenost mišića i miofascijalna bol točaka okidača
- Naprezanje mišića
- Istegnuće i /ili puknuće ligamenata kralježnice
- Cervikalni sindrom
- Cervikalni osteoartritis (spondiloza)

Tretman 10: Bol u vratu prilikom okretanja glave na suprotnoj strani

- Ukočenost mišića i miofascijalna bol točaka okidača
- Kifoza (pogrbljenost)
- Tretmani tajlandske akupresure za probleme s ramenima

Tretman 11: Bol u središnjem dijelu unutarnjeg ruba lopatice: Mogući patološki uzročnici:

- Ukočenost mišića i miofascijalna bol točaka okidača
- Naprezanje mišića
- Nespecifična neurovaskularna uklještenja

- Kifoza (pogrbljenost)
- Skolioza

Tretman 12: Bol u donjoj trećini unutarnjeg ruba lopatice

- Ukočenost mišića i miofascijalna bol točaka okidača
- Naprezanje mišića
- Nespecifična neurovaskularna uklještenja
- Kifoza (pogrbljenost)
- Skolioza

Tretman 13: Bol u ramenima uz dodatnu bol prilikom disanja

- Ukočenost mišića i miofascijalna bol točaka okidača
- Nespecifična neurovaskularna uklještenja
- Bol u kostovertebralnim zglobovima
- Kifoza (pogrbljenost)
- Skolioza

Tretman 14: Bol oko donjeg medijalnog dijela lopatice s dodatnim bolom duž torakalnog dijela kralježnice

- Ukočenost mišića i miofascijalna bol točaka okidača
- Nespecifična neurovaskularna uklještenja
- Skolioza
- Kifoza (pogrbljenost)

Tretman 15: Ukočeno rame i bol kod podizanja ruke

- Adhezivni kapsulitis (smrznuto rame)
- Subakromijalni burzitis
- Kalcificirajući tendinitis
- Ruptura rotatorne manšete ili tendinoza
- Subakromijalni sindrom sraza
- Tendinoza bicepsa ili tenosinovitis
- S.L.A.P. lezije (ozljede labruma glenoida)
- Osteoartritis ramenog (glenohumeralnog) zgloba
- Akromioklavikularno iščašenje (iščašenje zgloba između ključne kosti i lopatice)
- Nakon odvajanja ramena
- Nakon dislokacije ramena ili subluksacije
- Ukočenost mišića i miofascijalna bol točaka okidača
- Nespecifična neurovaskularna uklještenja
- Skolioza
- Kifoza (pogrbljenost)

Tretman 16: Bol u ramenu prilikom savijanja ruke iza leđa

- Adhezivni kapsulitis (smrznuto rame)
- Kalcificirajući tendinitis
- Subakromijalni sindrom sraza
- Tendinoza bicepsa ili tenosinovitis
- S.L.A.P. lezije (ozljede labruma glenoida)
- Ukočenost mišića i miofascijalna bol točaka okidača
- Nespecifična neurovaskularna uklještenja
- Akromioklavikularno iščašenje
- Kifoza (pogrbljenost)

Tretmani tajlandske akupresure za probleme ruku

Tretman 17: Slabost ruke

- Sindrom torakalnog otvora
- Nespecifične neurološka i/ili vaskularna uklještenja
- Ukočenost mišića
- Miofascijalna bol točaka okidača
- Kifoza (pogrbljenost)

Tretman 18: „Teška ruka“

- Sindrom torakalnog otvora
- Nespecifična neurološka i/ili vaskularna uklještenja
- Ukočenost mišića
- Miofascijalna bol točaka okidača
- Kifoza (pogrbljenost)

Tretman 19: Utrnula šaka

- Sindrom torakalnog otvora
- Nespecifične neurološke i/ili vaskularne blokade
- Kifoza (pogrbljenost)

Tretman 20: Bol od ramena do zgloba šake

- Sindrom torakalnog otvora
- Nespecifične neurološke i/ili vaskularne blokade
- Ukočenost mišića
- Miofascijalna bol točaka okidača
- Kifoza (pogrbljenost)

Tretmani tajlandske akupresure za probleme s laktovima:

Tretman 21: Teniski lakat

- Lateralni epikondilitis (teniski lakat)
- Ukočenost mišića i miofascijalna bol točkaka okidača
- Osteoartritis lakta
- Nespecifična tendinoza
- Uklješten živac u laktu

Tretman 22: Ukočenost i bol prilikom savijanja i pružanja ruke

- Stanja nakon ozljeda
- Nespecifična tendinoza
- Uklješten živac u laktu
- Osteoartritis lakta
- Propterećeni ligamenti lakta ili njihov zamor
- Upaljen zglob

Tretmani tajlandske akupresure za probleme sa zglobom šake:

Tretman 23: Bol u zglobu šake u liniji malog prsta

- Sindrom Guyonovog kanala
- Tendinoza ili tendinitis
- Osteoartritis
- Uganuće
- Ukočenost mišića i miofascijalna bol točkaka okidača

Tretman 24: Bol u zglobu šake u liniji palca

- Sindrom karpalnog tunela
- Tendinoza ili tendinitis
- De Quervainov tenosinovitis
- Osteoartritis
- Uganuće
- Ukočenost mišića i miofascijalna bol točkaka okidača

Tretman 25: Bol u zglobu šake u liniji srednjeg prsta

- Ganglijska cista
- Tendinoza ili tendinitis
- Tenosinovitis ekstenzora
- Osteoartritis
- Uganuće
- Ukočenost mišića i miofascijalna bol točkaka okidača

Tretman 26: Natekao zglob šake

- Sindrom karpalnog tunela
- Sindrom Guyonovog kanala
- Tendinoza ili tendinitis
- Tenosinovitis ekstenzora
- De Quervainov tenosinovitis
- Osteoartritis
- Uganuće

Tretmani tajlandske akupresure za uganute prste ruku:

Tretman 27: Uganuće palca

- Uganuće prsta
- Ozljeda ligamenata prsta uzrokovana opetovanim prevelikim opterećenjem
- De Quervaineova bolest (tenosinovitis)

Tretman 28: Uganuće kažiprsta

- Uganuće prsta
- Ozljeda ligamenata prsta uzrokovana opetovanim prevelikim opterećenjem

Tretman 29: Uganuće srednjeg prsta

- Uganuće prsta
- Ozljeda ligamenata prsta uzrokovana opetovanim naprezanjem

Tretman 30: Uganuće prstenjaka

- Uganuće prsta
- Ozljeda ligamenata prsta uzrokovana opetovanim prevelikim opterećenjem

Tretman 31: Uganuće malog prsta

- Uganuće prsta
- Ozljeda ligamenata prsta uzrokovana opetovanim prevelikim opterećenjem

Tretmani tajlandske akupresure za bolove u srednjem dijelu leđa:

Tretman 32: Bol u srednjem dijelu leđa

- Bol u kostovertebralnim zglobovima
- Nespecifična uklještenja živaca

- Ukočenost mišića i miofascijalna bol točaka okidača
- Spinalni osteoartritis
- Hernija diska (izmještanje centralnog dijela diska)

Tretman 33: Bol u srednjem donjem i gornjem dijelu leđa

- Ukočenost mišića i miofascijalna bol točaka okidača
- Skolioza

Tretman 34: Bol u srednjem dijelu leđa koja se širi na stražnji dio noge

- Ukočenost mišića i miofascijalna bol točaka okidača
- Preopterećenje mišića
- Nespecifična uklještenja živaca i tenzija
- Hernija diska (izmještanje centralnog dijela diska)
- Skolioza
- Kifoza (pogrbljenost)
- Tretmani tajlandske akupresure za poremećaje u donjem dijelu leđa

Tretman 35: Bol u donjem dijelu leđa u predjelu L-5 i S-1

- Spondiloliza i spondilolisteza
- Lumbalni bolni sindrom
- Hernija diska (izmještanje centralnog dijela diska)
- Disfunkcija sakroilijakalnog zgloba
- Istegnuće i/ili puknuće ligamenata kralježnice
- Ukočenost mišića i miofascijalna bol točaka okidača
- Strukturalne i posturalne devijacije

Tretman 36: Bol u donjem dijelu leđa u predjelu lumbalnih kralježaka

- Spondiloza i stenoza
- Spondiloliza i spondilolisteza
- Lumbalni bolni sindrom
- Hernija diska (izmještanje centralnog dijela diska)
- Istegnuće i/ili puknuće ligamenta kralježnice
- Ukočenost mišića i miofascijalna bol točaka okidača
- Strukturalne i posturalne devijacije

Tretman 37: Bol u donjem dijelu leđa uz bol u predjelu gluteusa

- Spondiloza i stenoza
- Spondiloliza i spondilolisteza

- Lumbalni bolni sindrom
- Hernija diska (izmještanje centralnog dijela diska)
- Sindrom konjskog repa (Cauda equina)
- Lumboischialgia (išijas) i piriformisni sindrom
- Disfunkcija sakroilijakalnog zgloba
- Istegnuće i/ili puknuće ligamenata kralježnice
- Ukočenost mišića i miofascijalna bol točaka okidača
- Strukturalne i posturalne devijacije

Tretman 38: Širenje boli na nogu

- Spondiloza i stenoza
- Spondiloliza i spondilolisteza
- Lumbalni bolni sindrom
- Hernija diska (izmještanje centralnog dijela diska)
- Sindrom konjskog repa (Cauda equina)
- Lumboischialgia (išijas) i piriformisni sindrom
- Disfunkcija sakroilijakalnog zgloba
- Ukočenost mišića i miofascijalna bol točaka okidača
- Strukturalne i posturalne devijacije

Tretman 39: Boli u donjem dijelu leđa prilikom pretklona naprijed

- Spondiloza i stenoza
- Spondiloliza i spondilolisteza
- Lumbalni bolni sindrom
- Hernija diska (izmještanje centralnog dijela diska)
- Lumboischialgia (išijas) i piriformisni sindrom
- Disfunkcija sakroilijakalnog zgloba
- Istegnuće i/ili puknuće ligamenata kralježnice
- Ukočenost mišića i miofascijalna bol točaka okidača
- Strukturalne i posturalne devijacije

Tretman 40: Boli u donjem dijelu leđa prilikom dizanja iz pretklona i naginjanja unatrag

- Spondiloza i stenoza
- Spondiloliza i spondilolisteza
- Lumbalni bolni sindrom
- Hernija diska (izmještanje centralnog dijela diska)
- Lumboischialgia (išijas) i piriformisni sindrom
- Disfunkcija sakroilijakalnog zgloba
- Istegnuće i/ili puknuće ligamenata kralježnice
- Ukočenost mišića i miofascijalna bol točaka okidača
- Strukturalne i posturalne devijacije

Tretman 41: Boli u donjem dijelu leđa prilikom okretanja u stranu

- Spondiloza i stenoza
- Spondiloliza i spondilolisteza
- Lumbalni bolni sindrom
- Hernija diska (izmještanje centralnog dijela diska)
- Lumboischialgia (išijas) i piriformisni sindrom
- Disfunkcija sakroilijakalnog zgloba
- Istegnuće i/ili puknuće ligamenata kralježnice
- Ukočenost mišića i miofascijalna bol točaka okidača
- Strukturalne i posturalne devijacije

Tretmani tajlandske akupresure za poremećaje u kukovima:

Tretman 42: Bolovi u kukovima u fleksiji, abdukciji i rotaciji prema van

- Lumbalna bol – povezani simptomi
- Ukočenost mišića kuka i miofascijalna bol točaka okidača
- Tendinoza gluteusa mediusa i minimusa
- Trohanterični burzitis
- Sindrom škljocanja kuka
- Osteoartritis kuka
- Nakon operacije kuka
- Razvojna displazija kuka

Tretman 43: Bolovi u kukovima u fleksiji, abdukciji i rotaciji prema unutra

- Lumbalna bol – povezani simptomi
- Ukočenost mišića kuka i miofascijalna bol točaka okidača
- Tendinoza gluteusa mediusa i minimusa
- Trohanterični burzitis
- Sindrom škljocanja kuka
- Osteoartritis kuka
- Nakon operacije kuka
- Razvojna displazija kuka

Tretmani tajlandske akupresure za poremećaje nogu:

Tretman 44: Teška i slaba noga

- Nespecifične neurološke i/ili vaskularne blokade

Tretman 45: Ukočeni mišić lista i tetiva

- Ukočenost mišića i/ili miofascijalne točke okidači u mišićima noge

Tretman 46: Bol u preponi

- Istegnuće abduktora (istegnuće prepone)

Tretman 47: Bol na unutrašnjoj strani bedra

- Istegnuće abduktora (istegnuće prepone)

Tretmani tajlandske akupresure za poremećaje koljena:

Tretman 48: Bol na vanjskoj strani koljena

- Strukturalne i posturalne devijacije
- Mišićne patologije
- Osteoartritis koljena
- Oštećenje meniska
- Sindrom trenja iliotibijalnog traktusa (trkačko koljeno)
- Istegnuće i/ili puknuće lateralnog kolateralnog ligamenta
- Uklještenje zajedničkog peronealnog živca

Tretman 49: Bol na unutarnjoj strani koljena

- Strukturalne i posturalne devijacije
- Mišićne patologije
- Osteoartritis koljena
- Oštećenje meniska
- Istegnuće i/ili puknuće lateralnog kolateralnog ligamenta
- Istegnuće i/ili puknuće prednjeg križnog ligamenta

Tretman 50: Ukočeno koljeno uz bol prilikom savijanja i pružanja

- Strukturalne i posturalne devijacije
- Mišićne patologije
- Osteoartritis koljena
- Patelarni tendinitis (skakačko koljeno)
- Sindrom patelofemoralne boli (trkačko koljeno)
- Prepatelarni burzitis (koljeno služavke)
- Bakerova cista (poplitealna cista)
- Istegnuće i/ili puknuće stražnjeg križnog ligamenta
- Istegnuće i/ili puknuće prednjeg križnog ligamenta)
- Poplitealno neurovaskularno uklještenje

Tretmani tajlandske akupresure za uganuće gležnja

Tretman 51: Uganuće vanjske strane gležnja

- Lateralno uganuće skočnog zgloba

Tretman 52: Uganuće i oteklina vanjske strane gležnja

- Lateralno uganuće skočnog zgloba

Tretman 53: Uganuće unutarnje strane gležnja

- Medijalno uganuće skočnog zgloba

Tretmani tajlandske akupresure za poremećaje stopala:

Tretman 54: Bol u tabanu prilikom hodanja

- Sindrom tarzalnog tunela
- Tendinoza tetiva stopala
- Slabost mišića u donjem dijelu noge sa spuštenim stopalom

Tretman 55: Ukočena Ahilova tetiva: Mogući patološki uzročnici:

- Poremećaji Ahilove tetive
- Retrokalkanealni burzitis

Tretmani tajlandske akupresure za uganuće nožnih prstiju:

Tretman 56: Uganuće nožnog palca

Tretman 57: Uganuće 2. nožnog prsta

Tretman 58: Uganuće 3. nožnog prsta

Tretman 59: Uganuće 4. nožnog prsta

Tretman 60: Uganuće malog prsta noge

Biodinamička kraniosakralna terapija

Praktičar suptilno uvodi klijenta u sve dublja stanja opuštenosti. Odlično za kronično iscrpljene. Primatelj leži na masažnom stolu, za vrijeme tretmana je odjeven i ne mijenja položaj.

Joga za zdrava leđa koja uvažava anatomiju i biomehaniku

Kliničkim vježbama joge uspješno suzbijam posljedice sjedenja. Nakon ocjene profila kretanja i bolnih simptoma određujem program vježbi, pritom poštujući građu i mogućnosti pojedinca. Takav pristup uklanja i sprečava ponovnu pojavu bolova u 90% slučajeva.