

ROYAL POLYCLINIC
FOR A HEALTHIER LIFE

Weekend imewadia!

Je, wewe ni mtumiaji wa
high heels shoes
na unasumbuliwa na maumivu
ya **miguu, magoti, nyonga**
au **mgongo ?**



Karibu utambue
uhusiano kati ya high heels shoes na maumivu ya miguu, magoti, nyonga au mgongo na **namna ya kuyaepuka!**

Kaa vizuri, tembea kwa ujasiri!



Ubungo External,
mtaa wa Darajani -
karibu na La Casa Bar.

www.royalpolyclinic.co.tz

0769 753 201
au 0786 240 204



R/M H. POLYCLINIC
FOR A HEALTHIER LIFE

High heels shoes
hufanya yafuatayo:

1. Kuvuta zaidi misuli ya miguu na kusababisha maumivu kwa kuelekeza uzito katika sehemu ya mguu isiyosahihi.

2. Hufanya misuli ya miguu kwa nyuma (calf muscles) kuwa mifupi na muda mwingine hupelekea kushindwa kuweka kigino chini ikiwa hujavaa viatu virefu.

3. Hufanya misuli ya kiuno kukaza katika jitihada za kujaribu ku-balance mwili kutokana na uzito kupelekwa sehemu isiyosahihi ya nyonga na kiuno.

Hali hizi hupelekea maumivu kwa namna tofauti tofauti.



Ubungo External,
mtaa wa Darajani -
karibu na La Casa Bar.

www.royalpolyclinic.co.tz

0769 753 201
au 0786 240 204


ROYAL POLYCLINIC
FOR A HEALTHIER LIFE
Kama una pata maumivu katika maeneo hayo unastahili kufanya yafuatayo:
1
Pata matibabu ya maumivu kwa kutruoia miziotherapia kwa ajili ya huduma ya fiziotherapi.
2
Fanya mazoezi ya kuvuta misuli ya mguu (foot stretching), ya nyuma ya mguu (Calf muscle stretching), misuli ya nyuma ya mapaja na makalio (Hamstring and glutes stretching) na misuli ya kiuno (low back stretching).
3
Fanya mazoezi ya kuimarisha misuli ya mguu, mapaja, nyonga na kiuno (strengthening).
4
Fanya mazoezi ya kuimarisha misuli iliyozunguka sehemu ya kati ya mwili (core muscle strengthening).
Muone mfiziotherapia kwa ajili ya muongozo wa mazoezi husika ufurahie mtiko wako kila weekend au katika matukio maalumu.
Ubungo External,
mtaa wa Darajani -
karibu na La Casa Bar.
www.royalpolyclinic.co.tz
0769 753 201
au 0786 240 204



ROYAL POLYCLINIC
FOR A HEALTHIER LIFE

Wapi unaweza kupata huduma bora za fiziotherapi na kuanza kufurahia matukio uyapendayo?

Jibu ni:

Rally Polyclinic.

Karibu tukuchunguze, tukushauri na kukuongoza katika matibabu ya maumivu na mazoezi ya kusaidia kufurahia mitoko yako.

Unaweza kuweka miadi (appointment) kwa kutembelea:

www.rallypolyclinic.co.tz

Pia tutafute katika google kwa kuandika **Rally Polyclinic** kujua muda wa huduma zetu na kuweka miadi (appointment).

Tunakutakia afya njema!

Ubungo External,
mtaa wa Darajani -
karibu na La Casa Bar.

www.rallypolyclinic.co.tz

0769 753 201
au 0786 240 204