



山王病院産科・婦人科部門外来に
通院中の妊婦様、出産後のお母様方へ



マタニティ / 産後 リハビリテーションのご案内

産科・婦人科部門では、リハビリテーションセンターと連携して、産前・産後のお母様向けに専門的なリハビリテーションを行っています。ストレッチ、筋力トレーニング、姿勢や歩き方の修正、日常生活動作や自主トレーニングの提案を行います。

妊娠から出産・育児に伴なう身体の変化により、日常生活の中で生じる身体的トラブル（腰痛・肩こり・むくみなど）を防ぎ、快適な日常生活を送ることができるようにお手伝いさせていただきます。

日常生活でお困りのことはありませんか？

- ① 骨盤、腰、股関節などが痛い
- ① 日常生活に支障をきたしている
- ① 転びそうで怖い
- ① 痛みの軽減のために効果的な骨盤ベルトの装着方法を知りたい
- ① 痛みの軽減のために運動をしたいので、どんな運動をどのくらいすれば良いか知りたい



～ 気になることがある方は、主治医にご相談ください ～



医療法人財団順和会

山王病院

- 山王病院 産科・婦人科部門 担当医師
- 整形外科 中村 洋 医師
- リハビリテーションセンター

東京都港区赤坂8-10-16

診療受付時間：8：30～11：30 13：00～16：30（月～土） ※各診療科・曜日によって異なります。

電話：03-6864-0489（予約センター）

マタニティ / 産後リハビリテーションを お受けになれる方へ

リハビリテーションには医師の指示が必要です

- リハビリを受けてみたい方は、まず産婦人科医師にご相談ください。
- 安定期以降の開始をおすすめしていますが、
詳細は医師におたずねください。
- 出産後1ヶ月以降は、山王病院整形外科で随時ご相談ください。
- 症状によってはお受けできないこともありますので、
ご了承ください。



予約について

■リハビリテーションセンター受付でのご予約

- 新館5階リハビリテーションセンター受付へお越しください。
- 受付時間： 9：00～13：00、14：00～17：00（日曜・祝日除く）

■お電話でのご予約

- 当院の予約センターから、リハビリテーションセンターへお問い合わせください。
- 電話番号： 03-6864-0489（予約センター）
- 受付時間： 8：30～13：00、14：00～17：00（日曜・祝日除く）

服装について

- リハビリ中ベッドに横になっていただくことがございますので、動きやすくしわ
になりにくい服装でご来院ください。

～ご不明な点がございましたら、スタッフまでお声がけください～