

## العلاج الفيزيائي

### IPC Health Corporate Office

106 Station Road  
Deer Park VIC 3023  
PO Box 171 Deer Park VIC 3023

**ACN** 136 685 151  
**ABN** 68 846 923 225

### Deer Park

106 Station Road  
Deer Park 3023

### St Albans

1 Andrea Street  
St Albans 3021

### Sunshine

Level 1, 499 Ballarat Road  
Sunshine 3020

### Altona Meadows

330 Queen Street  
Altona Meadows 3028

### Hoppers Crossing

117-129 Warringa Crescent  
Hoppers Crossing 3029

### Wyndham Vale

510 Ballan Road  
Wyndham Vale 3024

**1300 472 432**

**W** [ipchealth.com.au](http://ipchealth.com.au)

**E** [ipchealth@ipchealth.com.au](mailto:ipchealth@ipchealth.com.au)

## كيف أحجز موعدًا؟

قد تضطر للانتظار قبل توفر موعدٍ ما. اتصل بأقرب مركز آي بي سي هيلث

## هل هناك رسمٌ؟

قد ينطبق رسمٌ على هذه الخدمة. لمعرفة المزيد، الرجاء الاتصال بفريق خدمات الزبائن.

## هل يمكنني استخدام مترجمٍ؟

نعم، خدمة الترجمة مجانيةً. الرجاء إعلامنا عند حجز الموعد.



## مجموعات العلاج الفيزيائي

يدير المعالجون الفيزيائيون لدينا مجموعاتٍ لمساعدتك على تحسين قوتك ولياقتك

قد تشمل هذه المجموعات:

- العلاج المائي (ممارسة التمارين في الماء)
- تدريب القوة
- مجموعة دجي أل أي: ديلل عصبي
- تمرين الظهر
- تمرين العنق والذراع
- تجنّب السقوط
- تاي تشي
- تمرينًا خفيفًا
- اليوغا

## كيف يمكن للمعالجين الفيزيائيين المساعدة؟

يستطيع المعالجون الفيزيائيون لدينا المساعدة على إدارة حركتك وتخفيف ألمك والمحافظة على نشاطك.

تستطيع رؤية المعالج الفيزيائي بشأن:

- لتقوية العضلات وتمديدها
- لتحسين الحركة
- لإدارة الألم
- لمساعدتك على تحسين مشيتك وتوازنك
- لتدبّر أمورك في المنزل بشكل أفضل
- لمساعدتك على العودة إلى الرياضة والأنشطة الأخرى

- آلام المفاصل والعضلات والعظام
- ازدياد صعوبة المشي أو القيام بالأنشطة
- إدارة ألم ظهرك
- الوقاية من السقوط
- التعافي بعد الجراحة أو الإصابة

## من يستطيع استخدام هذه الخدمة؟

توفّر آي بي سي هيلث خدمات العلاج الفيزيائي للناس في سي هيلث من جميع الأعمار الذين يعيشون أو يعملون أو يدرسون في بريمنك وويندهام وهوبسن باي

