

## Tôi có thể đặt hẹn bằng cách nào?

Liên hệ với cơ sở IPC Health gần nhất. Bạn có thể sẽ phải chờ trước khi có cuộc hẹn.

## Có mất phí không?

Có thể sẽ áp dụng phí cho dịch vụ này. Để biết thêm, vui lòng liên hệ với nhóm Dịch vụ Khách hàng của chúng tôi.

## Tôi có thể có thông dịch không?

Có, dịch vụ thông dịch là miễn phí. Vui lòng cho chúng tôi biết khi đặt hẹn.



IPC Health công nhận sự ủng hộ của Chính phủ Úc và Chính quyền Bang Victoria.

### 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)

**f** IPC Health **in** IPC Health **X** IPHealth\_au

## Vật lý trị liệu



## Chuyên viên Vật lý Trị Liệu có thể giúp những gì?

Các chuyên viên vật lý trị liệu của chúng tôi có thể giúp bạn kiểm soát cử động, giảm thiểu đau đớn và duy trì sự năng động.

Bạn có thể gặp chuyên viên vật lý trị liệu cho các vấn đề:

- đau khớp, cơ và xương
- gặp nhiều khó khăn trong việc đi lại hay trong các hoạt động
- kiểm soát tình trạng đau lưng
- phòng ngừa té ngã
- phục hồi sau phẫu thuật hoặc sau chấn thương

Chuyên viên vật lý trị liệu có thể giúp bạn kiểm soát tình trạng bệnh của mình và chỉ cho bạn cách để:

- làm dẫn và tăng cường sức mạnh cơ bắp
- cải thiện cử động
- kiểm soát cơn đau
- giúp cải thiện khả năng đi lại và cân bằng
- xoay sở tốt hơn cuộc sống ở nhà
- giúp bạn chơi thể thao và tham gia các hoạt động khác trở lại

## Các nhóm vật lý trị liệu

Các chuyên viên vật lý trị liệu của chúng tôi tổ chức các nhóm giúp bạn cải thiện sức mạnh và sức khỏe.

Các nhóm này có thể gồm:

- thủy trị liệu (tập luyện trong nước)
- rèn luyện sức mạnh
- nhóm tập GLA:D cho bệnh viêm khớp
- tập luyện cho lưng
- tập luyện cho cổ và cánh tay
- phòng ngừa té ngã
- tai chi
- tập luyện nhẹ nhàng
- yoga

## Ai có thể sử dụng dịch vụ này?

IPC Health cung cấp các dịch vụ vật lý trị liệu cho người ở mọi độ tuổi, đang sống, làm việc hoặc học tập tại Brimbank, Wyndham và Hobsons Bay.

