

## **Sintija Zīlīte**

Sertificēta fizioterapeite

### **Izglītība**

2018-2022 Rīgas Stradiņa universitāte, bakalaura grāds veselības aprūpē un fizioterapeita kvalifikācija

### **Darba pieredze**

2022-šobrīd SIA ‘‘Arho Medicīnas serviss’’

### **Tālākizglītība**

2024 Ķermeņa apzināšanās caur kustību – Basic Body Awareness terapija I (Kirsti Niskala, Somija)

2023 Miofasciālās sāpes un disfunkcija: novērtēšana un terapija: A Līmenis (Lukaš Kasala, Čehija)

2023 Galvassāpes – fizioterapeita loma, efektīva pārvaldība un multidisciplināra pieeja

2022 Trenniņa anatomija

2021 Medical Taping Concept for Physiotherapists (BASIC)

2018 Yoga Teachers College (Yoga Body, Spānija)

Regulāri piedalās Latvijas Fizioterapeitu asociācijas rīkotajos semināros, papildina zināšanas konferencēs unursos

### **Specializējas:**

- traumatoloģija un ortopēdija, neiroloģija, reimatoloģija,
- sporta un sadzīves traumu rehabilitācija (kaulu lūzumi, saišu sastiepumi, plīsumi, sasitumi)
- mugurkaula un citu locītavu sāpju ārstēšana
- neiropātisku sāpju un jušanas traucējumu ārstēšana (radikulopātijas, nervu bojājumi)
- mīksto audu bojājumu ārstēšana (tendinopātijas, sinovīts, bursīts, cīpslu plīsumi)
- galvassāpju un galvas reiboņu ārstēšana
- stājas asimetrijas un deformācijas, gaitas stereotipa korekcija
- strādā ar bērniem

### **Piedāvā:**

- fizioterapeita konsultācijas,
- rehabilitācijas plāna izstrāde,
- ārstnieciskā vingrošana,
- manuāla kustību izstrāde locītavās,
- manuālās terapijas tehnikas,
- mīksto audu tehnikas,
- ārstnieciskā masāža,
- ārstnieciskā joga,
- kinezioloģiskā teipošana.