

# Anastasija Šalajeva

Fizioterapeite

## Izglītība

2019-2023 Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija. Profesionālā bakalaura augstākās izglītības programma „FIZIOTERAPIJA”

2023 - šobrīd Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija. Akadēmiskā maģistra augstākās izglītības programmā „VESELĪBAS APRŪPES SPECIĀLISTS SPORTĀ”

## Darba pieredze

2023 – šobrīd SIA “Arho Medicīnas Serviss”

2024 – šobrīd "Krišjāņa Kundziņa Cīņas sporta skola" - fizioterapeite

2023 – Lidosta “Rīga”, fizioterapeits – teorētiskās un praktiskās lekcijas lidostas darbiniekiem

2023 – Latvijas Florbola savienība (LFS), fizioterapeits “Latvian Open 2023”; "4 nāciju turnīrs vīriešiem"

## Tālākizglītība

2020 – Medicīniskās teipošanas kursi (Medical Taping Concept)

2021 – Rīgas Starptautiskais mācību centrs, Praktiskā mācību programma: klasiskā masāža (Classical Swedish/Holistic massage)

2021 – Rīgas Starptautiskais mācību centrs, Praktiskā mācību programma: Fitnesa masāža (Fitness massage)

2022 – Latvijas treneru tālākizglītības centrs, “C” kategorijas sporta speciālistu pilnveide, sporta veids – fitness.

## Specializējas:

- Traumatoloģija un ortopēdija, neirololoģija, reimatoloģija
- Sporta un sadzīves traumu rehabilitācija (kaulu lūzumi, saišu sastiepumi, plīsumi, sasitumi)
- Pirms un pēc operācijas rehabilitācija
- Mugurkaula un citu locītavu sāpju ārstēšana
- Neiropātisku sāpju un jušanas traucējumu ārstēšana (radikulopātijas, nervu bojājumi)
- Galvassāpju un reiboņu ārstēšana
- Stājas asimetrijas un deformācijas, gaitas stereotipa korekcija

## Piedāvā:

- Fizioterapeita konsultācijas
- Rehabilitācijas plāna izstrāde
- Ārstnieciskā vingrošana
- Ārstnieciskā masāža
- Kinezioloģiskā teipošana

Prāta un ķermeņa sadarbība palīdzēs katram no mums labāk saprast sevi. Veselīgs dzīvesveids ir būtiska sastāvdaļa mūsu ikdienas labklājības un ilgtermiņa veselības nodrošināšanā. Strādājot kopā, pacientam un fizioterapeitam ir svarīgi pieņemt apzinātus un ilgtermiņa orientētus lēmumus ikdienas dzīvē. Nevienam mūs nepazīst labāk par mums pašiem, tāpēc neviens arī nevarēs palīdzēt mums tā kā mēs to varam paši. Fiziskās aktivitātes un darbs ar sevi nav vienreizējs pasākums, tas ir dzīves ritms.

Savā ikdienā esmu aktīva un gatava jauniem piedzīvojumiem. Tā kā pati sasniedzu sporta meistas normatīvu peldēšanā, zinu, ka fizisks darbs un pareizi izvirzīts mērķis, dos vēlamo rezultātu. Aktīvs dzīvesveids motivē un uzlādē ar enerģiju jaunajiem sasniegumiem!