



DR SŁAWOMIR ADAMOWICZ

5 rzeczy, które warto wiedzieć przed wizytą



Drogi Czytelniku,

cieszę się, że zdecydowałeś się umówić na wizytę.
To pierwszy krok na drodze do poprawy Twojego
zdrowia.

Ten krótki przewodnik pomoże Ci przygotować się
do pierwszego spotkania i zrozumieć, jak wygląda
proces terapii.

Im lepiej będziesz wiedział, czego się spodziewać,
tym łatwiej będzie nam współpracować.

Do zobaczenia w gabinecie!

dr Sławomir Adamowicz



5 rzeczy, które warto wiedzieć przed wizytą

1. Twój ból ma swoją historię.



Dyskopatia, zwyrodnienie, ból kręgosłupa – to diagnozy, które prawdopodobnie już usłyszałeś. Ale za każdym bólem kryje się historia: lata nawyków, brak ruchu, przewlekły stres, problemy trawienne.

Co to oznacza dla Ciebie?

Potrzebujemy czasu, żeby odkryć wszystkie kawałki układanki. Pierwsza wizyta to początek tej podróży, nie jej koniec.

2. Terapia to proces, a nie jednorazowa naprawa.



Ciało, które potrzebowało miesięcy lub lat, żeby osiągnąć obecny stan, potrzebuje czasu, żeby się naprawić. **Prawdziwa zmiana wymaga regularności i cierpliwości.**

Co to oznacza dla Ciebie?

Plan terapii może obejmować kilka wizyt rozłożonych w czasie + pracę, którą wykonasz sam między sesjami. To nie sprint, to maraton – z jasnym celem na końcu.

3. Będziesz współautorem Twojego zdrowienia.



Moja rola: pomóc Ci zrozumieć, co się dzieje w Twoim ciele + pokazać drogę do poprawy.

Twoja rola: **wdrażać zmiany między wizytami – proste ćwiczenia, korekta nawyków, świadome decyzje.**

Co to oznacza dla Ciebie?

Nie szukam pacjentów, którzy *leżą i czekają na cud*. Szukam partnerów gotowych współpracować. Jeśli to Ty – świetnie się dogadamy! 😊

3. Ból to nie tylko problem mechaniczny.



Twój kręgosłup nie istnieje w próżni. Na ból wpływają: **stres, który napina mięśnie, układ pokarmowy, który generuje stany zapalne oraz nawyki żywieniowe i jakość snu.**

Co to oznacza dla Ciebie?

Będziemy patrzeć szerzej niż tylko co *boli*. Czasem rozwiązanie leży w miejscu, którego się nie spodziewasz – i to jest piękne w tym podejściu!

5. Przygotuj się do pierwszej wizyty.



Zanim przyjdiesz do gabinetu, pomyśl o tych pytaniach:

- **Kiedy ból się zaczął?** (może pamiętasz konkretne zdarzenie lub moment)
- **W jakich 3 sytuacjach ból najbardziej Ci przeszkadza?** (praca, sen, codzienne czynności)
- **Czego już próbowałeś?** (leki, zastrzyki, inne terapie – co działało, a co nie)
- **Jak wyobrażasz sobie życie bez bólu?** (co chciałbyś/chciałabyś znów robić?)

Nie musisz zapisywać odpowiedzi, ale przemyślenie ich pomoże nam lepiej wykorzystać czas podczas wizyty. Jeśli masz aktualne wyniki badań – proszę przynieść je na pierwsze spotkanie.

Pamiętaj!

Terapia to nie magia – to **proces, partnerstwo i czas**. Jeśli jesteś gotowy/gotowa na szczerą współpracę, jestem tu, żeby Ci pomóc.

Nie obiecuję cudu po jednej wizycie.
Ale obiecuję **realne wsparcie, wiedzę i narzędzia**, które zmienią
Twoje podejście do zdrowia.

DR SŁAWOMIR ADAMOWICZ



Masz pytania przed wizytą?

Zadzwoń lub napisz:
733 395 777
kontakt@dradamowicz.pl

Chcesz dowiedzieć się więcej?

Odwiedź blog:
www.dradamowicz.pl/blog
Znajdziesz tam artykuły o bólu,
terapii i zdrowych nawykach.

Gotowy na pierwszą wizytę?

Umów się telefonicznie lub
on-line
przez [Booksy](#).

Gabinet

Nysa, KEN 54/P2
parter

Wrocław, Życzliwa 13c

www.dradamowicz.pl



dr Sławomir Adamowicz
Osteopatia Fizjoterapia



[dr_slawomir_adamowicz](#)



COPYRIGHT © 2025 DR SŁAWOMIR ADAMOWICZ

Kopiowanie i udostępnianie całości lub części e-booka jest zabronione. Jeżeli chcesz cytować jego fragmenty, nie wprowadzaj w nich zmian i oznacz mnie jako autora. Dziękuję.

Autor: dr Sławomir Adamowicz

Tytuł: *5 rzeczy, które warto wiedzieć przed wizytą*

Korekta i opracowanie graficzne: Urszula Adamowicz / Poprawna Pani