

MADARA SIRMACE

Sertificēta Fizioterapeite

Pirmie soli:

Madara ir dzimusi un augusi vienā no vecākajām Latvijas pilsētām – Cēsīs!

Madaras Moto:

Rūpes par sevi ir labākais, ko Tu vari dot pasaulei!

Hobiji:

Madarai ļoti patīk pastaigas dabā, lasīt grāmatas un rūpēties par saviem istabas augiem.

Klausīties mūziku, skaļi dziedāt un vēlams arī uzdejt.

Ne ar vienu sporta veidu Madara nav nodarbojusies profesionāli, bet vienmēr ir bijusi kustībā un jau kopš bērnības, pagalmā mētājusi ritentiņus, dejojusi un vasarās vienmēr spēlējusi volejbolu.

Profesijas izvēle:

Madara pie šīs profesijas nonākusi pavisam nejauši, tā līdz galam nesaprotot, ko dara fizioterapeits 😊

Kad pēc vidusskolas bija laiks izdarīt izvēli par studijām, viņa sēdās pie lapas un rakstīja visu, ko patīk un nepatīk darīt. Sarunās ar apkārtējiem šis uzrakstītais aizveda pie idejas par fizioterapiju. Pēc tam Madara apzināti devās uz devās "Ēnu dienu" pie fizioterapeita, kur redzētais ļoti uzrunāja.

Uz doto brīdi, Madara atzīst, ka īstais darbs no toreiz redzētā stipri atšķiras. Fizioterapija ir ļoti plaša nozare un ir iespējams darboties dažādos virzienos, tāpēc viņa priecājas par savu izvēli un iespējām izziņāt cilvēka fizisko un mentālo labbūtību caur dažādām fizioterapijas pieejām.

Izglītība:

- LSPA profesionālā bakalaura studiju programma, kvalifikācija – fizioterapeits ar specializāciju sporta jomā, 2017.gadā
- University of Almería, Master of Physiotherapy in Basic Body Awareness Methodology, 2023.gadā

Pieredze:

2025.gada – uz doto brīdi – FIZIOCENTRS

2022.g. - 2025.g - SIA "RSU Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas klīnika", fizioterapeite

2024. - 2025.g. - SIA "Bērnu un pusaudžu resursu centrs", fizioterapeite

2021.g.-2024.g. - SIA "PhysioHealth", fizioterapeite

2017.-2021.g. - A/S "Protezēšanas un ortopēdijas centrs", fizioterapeite

Kursi:

- Psihosomatika: kad emocijas kļūst par fiziskām sāpēm, 2025
- FASCIA TREATMENT CONCEPT- Bankas,Naži (FTC), 2025

- Praktiskā relaksācija (Applied relaxation), 2025
- Dalība vasaras skolā: fizioterapija trauksmes, depresijas un sāpju gadījumā, 2025
- Relaksācijas tehnikas un to pielietojums, 2024
- Ievads Feldenkraisa metodē: "Apzinātība caur kustību", 2024
- TOGU Official Master Educator. Healthy Training., 2018
- ADVANCE līmeņa kursi medicīniskajā teipošanā, 2018
- BASIC līmeņa kursi medicīniskajā teipošanā, 2015

Fiziocentrā MADARA SIRMACE piedāvā:

- ➔ Ķermeņa apzināšanās terapiju - **BBAT (Basic Body Awareness Therapy)*****
- ➔ Fizioterapeita konsultācijas (jauniešiem un pieaugušajiem)
- ➔ Pēc traumu un pēc operāciju pilnvērtīga rehabilitācija un plāna sastādīšana
- ➔ Ārstniecisko masāžu – jauniešiem un pieaugušajiem;
- ➔ Ārstniecisko vingrošanu – gan grupās gan individuāli
- ➔ Funkcionālos treniņus (dažādiem sagatavotības līmeņiem)
- ➔ Medicīnisko teipošanu un fizikālās procedūras

***** BBAT (Basic Body Awareness Therapy)**

Tā ir fizioterapijas metode, kas palīdz labāk sajūst savu ķermeni un saprast, kā tu kusties un izmanto savu ķermeni ikdienā. Tā palīdz pamanīt kustību ieradumus, kas var veicināt spriedzi vai sāpes, un pakāpeniski veidot brīvākas un dabiskākas kustības. Terapijā tiek izmantotas vienkāršas, drošas kustības, kas balstītas ikdienas darbībās – sēdēšanā, stāvēšanā, staigāšanā un atpūtā. Praktizējot šīs kustības, iespējams uzlabot stāju un stabilitāti, veicināt brīvāku elpošanu un lielāku ķermeņa apzinātību. Tas palīdz mazināt spriedzi un sāpes, kā arī uzlabo kopējo pašsajūtu un kustību kvalitāti ikdienas aktivitātēs. Šī metode ir piemērota cilvēkiem ar hroniskām sāpēm, reimatoīdo artrītu, ēšanas

traucējumiem, paaugstinātu stresu vai trauksmi, kā arī tiem, kuri vēlas uzlabot savu labsajūtu un ķermeņa apzinātību. BBAT var izmantot kā patstāvīgu terapijas metodi vai kā papildinājumu citām ārstēšanas pieejām, piemēram, standarta fizioterapijai vai psihoterapijai.