

ЗДОРОВЬЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Малоподвижный образ жизни, неправильная осанка, сидячая работа — предшественники серьёзных заболеваний позвоночника.

ДЛЯ КОГО ПРОГРАММА?

Программа ориентирована для лиц с подострым течением процесса, людям, ведущим сидячий образ жизни и имеющим серьёзные травмы в прошлом. Рекомендуется при обострении болей в спине и пояснице, нарушении осанки.

ПОКАЗАНИЯ

- малоподвижный образ жизни
- гиподинамия
- заболевания костно-мышечной системы и соединительной ткани
- остеопороз

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

- укрепление мышечного корсета позвоночника
- обучение суставной гимнастике
- обезболивающий эффект, улучшение сегментарного кровоснабжения
- увеличение объёма движений в позвоночнике
- улучшение осанки

№	НАЗВАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ	КОЛИЧЕСТВО ДНЕЙ		
		10	14	21
1	Консультация терапевта или физиотерапевта	2	3	3
2	Консультация врача-невролога или хирурга	1	1	1
3	Лазеротерапия или магнитотерапия, или криотерапия местная, или амплипульс (СМТ), или диадинамотерапия (ДДТ), или интерференцтерапия (ИТ), 1 зона	3	5	8
4	Фангопарафин или пелоидотерапия, или электрогрязь (1 зона)	3	5	8
5	Циркулярный душ или душ Виши, или вихревая ванна, или четырёхкамерная ванна, или душ Шарко или Гидромассаж в ванне Caracalla	3	5	8
6	ЛФК комплекс для суставов и позвоночника	8	12	19
7	Лекция	1	1	1
8	Приём минеральной воды 3 раза в день	10	14	21
9	Климатолечение, морские купания, солнечные ванны	10	14	21