



# ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

## ЛЕГКОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

### Опорно-двигательная система

---

#### Описание

Реабилитационная программа направлена на нормализацию тонуса мышц спины и улучшение подвижности позвоночника, повышение физической активности.

#### Результат

Улучшение общего состояния опорно-двигательной системы, укрепление мышц и суставов, повышение гибкости и подвижность, увеличение подвижности.

#### Курс

5,7,10,14 дней

#### Показания к программе

- Заболевания опорно-двигательного аппарата (радикулит, остеохондроз, ишиас, люмбаго)
- Нарушения осанки и сколиозы
- Артрозы и артриты
- Ревматоидный полиартрит
- Последствия травм
- Артропатии
- Спондилоартрит

#### Противопоказания к выбранной программе

Участие в программе нежелательно при общих противопоказаниях к санаторно-курортному лечению.

---

## ДЕТАЛЬНОЕ ОПИСАНИЕ

### Медицинский блок

#### ПРИЕМ ВРАЧА ТЕРАПЕВТА

1 раз (мед центр)

---

Врач терапевт контролирует состояние пациента, оценивает успешность проведения назначенных лечебно-профилактических мероприятий, консультирует пациента в целях поддержания результатов программы по её завершении. При необходимости врач вносит изменения в программу путём включения (или исключения) тех или иных диагностических и лечебно-профилактических методик.

---

#### ДИАГНОСТИКА

1 раз в 7 дней

---

Базовые исследования, которые позволят оценить состояние организма: Общий анализ крови, Общий анализ мочи, ЭКГ.

---

#### ФИЗИОТЕРАПИЯ

Ежедневно (мед центр)

---

**Ультразвуковая терапия** (оказывает болеутоляющее, сосудорасширяющее, рассасывающее, противовоспалительное действие)

**Лазеротерапия** (использование с лечебно-профилактическими целями низкоэнергетического лазерного излучения)

**Электрофорез** (Лекарственный электрофорез (ионофорез, ионтофорез) представляет собой метод сочетанного воздействия на организм постоянного электрического тока и лекарственного вещества, вводимого с его помощью)

---

#### ДУШ ШАРКО /Циркулярный душ

Ежедневно (мед центр)

---

Душ Шарко назначаются при нарушениях обмена веществ, заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Быстро снимает напряжение и повышает тонус мышц, улучшает состояние иммунной системы, уменьшает болевой синдром, способствует поддержанию нормального веса.

---

## ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ

Ежедневно (мед центр)

---

**Тамбуканская грязь** наделена особыми свойствами и оказывает обезболивающий, противовоспалительный эффект. Уникальная лечебная процедура многократно улучшает обменные процессы в организме. Лечебная грязь является природным антиоксидантом. Механизм действия аппликатора основан на лечебных свойствах грязи озера Тамбукан без изменения ее природного состава.

---

## ОЗОНИРОВАНИЕ ПРОБЛЕМНЫХ ЗОН

1 раз в три дня (мед центр)

---

Натуральный высокоэффективный метод лечения, построенный на насыщении тканей кислородом. Уникальность метода заключается в том, что кислород попадает именно в те органы, которым его больше всего не хватает. Этого не может ни одно лекарство.

Озонотерапия обеспечивает увеличенное поступление кислорода к клеткам, усиливает их энергетику. Клетки начинают функционировать так, как они функционируют в молодом организме.

---

## ВАННА СЕРОВОДОРОДНАЯ

Ежедневно (Бальнеолечебница)

---

Сероводородная ванна – это бальнеологическая процедура, основанная на применении минеральной воды, насыщенной сероводородом.

Сероводород, поступающий из собственной скважины, находящейся на глубине 2999 м., является частью комплексной терапии санаторно-курортного лечения при многих заболеваниях.

---

**\*Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста**

---

## СПА ПРОЦЕДУРЫ

### **Маска для тела**

1 раз в три дня (Мед центр)

---

Маска с кембрийской глиной. Особенность микро- и макроэлементов голубой глины - способность проникать вглубь тканей. Благодаря этому запускаются важные биохимические процессы в подкожной клетчатке. Минералы оказывают воздействие на нервные окончания, расширяют сосуды и активизируют выработку многих биологически активных веществ.

---

### **Сераджим (механотерапия 5 в 1)**

1 раз в три дня (Бальнеолечебница)

---

Умные инновации! Тепловой терапевтический аппарат подстраивается под ВАС благодаря функции сканирования позвоночника, массаж становится более комфортным и эффективным. Стабилизирует состояние нервной системы, повышает иммунитет, восстанавливает жизненный тонус организма.

---

### **Аэромассаж**

1 раз в три дня (Мед центр)

---

Аэромассаж оказывает более мягкое воздействие на тело. Также помогает справиться с хронической усталостью, восстановить режим сна, нормализовать артериальное давление. Кроме того, аэромассаж делает кожу упругой и красивой, так как пузырьки активно снабжают её кислородом.

---

## Спорт

### Групповые тренировки по аквааэробике

Ежедневно

---

Аквааэробика — одна из самых эффективных разновидностей фитнеса, которая сочетает в себе физические упражнения в воде на все основные группы мышц. Нагрузки переносятся легче, чем при занятиях на суше. Мышечная боль после завершения занятий фитнесом в бассейне отсутствует.

---

### Посещение фитнес-зала

с 09:00 до 21:00 без ограничений

---

Фитнес зал отеля – это пространство красоты и здоровья. Высококласные тренажеры для силовых тренировок, сайклы и беговые дорожки для кардио занятий придадут Вам бодрости и зарядят боевым настроением с самого утра.

---

### Посещение бассейна

с 09:00 до 21:00 без ограничений

---

Семнадцатиметровый бассейн глубиной 1,5 метра. Температура воды всегда поддерживается на уровне 28 градуса, поэтому чувство комфорта сохранится как в жаркие летние дни, так и холодными зимними вечерами. Окунувшись в теплые воды вы будете ощущать чувство безмятежности и релакса.

---

### СОЛНЕЧНЫЕ\ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

с 07:00 до 18:00 без ограничений

---

Свежий воздух помогает каждому снять усталость, придает силу и энергию, поэтому прием воздушных процедур очень полезен для человека.

Воздушные ванны – наиболее благоприятное и распространенное средство закаливания. Под влиянием солнечных лучей повышается тонус центральной нервной системы, улучшается барьерная функция кожи, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин D

---

## **Пользование спортивными площадками на открытом воздухе**

### **Без ограничений**

---

Активный досуг, направленный на улучшение психоэмоционального и физического состояния. К услугам: волейбольная площадка, настольный теннис.

---

## **ОКОНЧАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Окончание программы не является завершением всего лечебно-профилактического процесса по очищению организма. Процесс выведения токсинов из организма будет продолжаться еще длительное время – в пределах 20 дней.

**Программа «ЛЕГКОСТЬ ДВИЖЕНИЯ» - это базовая программа. Вы самостоятельно можете расширить её выбрав подходящие Вам услуги после консультации с врачом – терапевтом.**