



Прием (осмотр, консультация) врача (по лечебной физкультуре)

- при заболеваниях опорно — двигательного аппарата (болевым синдромом при остеохондрозе позвоночника, сколиозы, нарушения осанки, плоскостопие), при заболеваниях крупных и мелких суставов;
- при заболеваниях сердечно — сосудистой системы (ИБС, гипертоническая болезнь и др.);
- при заболеваниях органов дыхания (пневмония, бронхиальная астма), проводится составление программы комплекса упражнений для индивидуальных и групповых занятий лечебной физкультурой для детей и взрослых.

Виды физической активности, которые вам предложат в кабинете ЛФК:

• **Пилатес** — это комплекс упражнений, направленных на развитие мышц и увеличение плотности тела. При регулярных занятиях исправляется осанка, улучшается координация движений. Мышцы становятся более эластичными, повышается подвижность суставов и гибкость позвоночника. На занятиях пилатесом основное внимание уделяется контролю за техникой дыхания и мышцам брюшного пресса. Эффективность тренировок достигается не за счет количества выполненных упражнений, а за счет их качества. Специальное глубокое дыхание и точные упражнения способствуют укреплению мышц брюшной полости, таза, спины. Очень важно соблюдать технику упражнений, потому что результата возможно добиться только таким образом. Пилатес больше направлен на укрепление и тонизирование мышц, но он не дает силовой и аэробной нагрузки. Основное преимущество пилатеса заключается в сбалансированности мышечной нагрузки, что снижает вероятность получения травм. Силовые и кардиотренировки предполагают направленную нагрузку на определенные группы мышц, при пилатесе мышцы работают равномерно;

• **Супервытяжение** — программа, направленная на вытяжение туловища на системе «Детензор плюс» после предварительной тренировки на циклическом кардиотренажере. Данная программа рассчитана на бережную тренировку суставов и мышц с последующим эффективным скелетным вытяжением. Продолжительность 60 минут;

• **Здоровая спина** — программа, рассчитанная на тренировку основных групп мышц спины с целью профилактики болей в позвоночнике. Продолжительность — 60 минут.

• **Лечебная физкультура** с использованием **циклического тренажера** — занятия проводятся в щадящем режиме, с возможностью подбора скорости движения. В процессе тренировки проводится контроль состояния сердечно — сосудистой системы с помощью кардиодатчика и контроль состояния дыхательной системы с помощью пульсоксиметра, проводится индивидуальный подбор нагрузки каждому пациенту.

• **Лечебная физкультура** с использованием **силовых тренажеров** в тренажерном зале. Врач (инструктор) по лечебной физкультуре поможет Вам заниматься в тренажерном зале, подберет для Вас подходящие упражнения, объяснит преимущества круговой тренировки. Продолжительность — 30 минут.

• **Лечебная гимнастика в бассейне** — врач (инструктор) по лечебной физкультуре будет сопровождать Вас и научит правильно выполнять упражнения в бассейне, направленные на облегчение подвижности суставов и профилактику заболеваний опорно — двигательного аппарата.

• **Коррекция веса** — программа разрабатывается индивидуально для каждого пациента. Включает в себя кардиотренинг на эллипс-тренажере и тренировки основных мышечных групп. Дополнительное внимание к работе с «проблемными зонами».

• **Кинезиотейпинг** — наложение специальных пластырей-тейпов при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Врач ЛФК проведет процедуру с наложением тейпов, не ограничивающих движение.

Детензор — терапия — это система для безопасной комфортной релаксации прежде всего околопозвоночных мышц и щадящего растяжения позвоночника для восстановления его полноценного функционирования. Прослушивание приятной релаксирующей музыки в момент процедуры детензор-терапии приводят к уменьшению психоэмоционального напряжения и общему расслаблению.

Наиболее важные результаты применения многоцелевой системы «Детензор» следующие:

- увеличение межпозвоночных промежутков;
- уменьшение напряжения мышц и связок, исчезновение ассиметрии мышечного тонуса;
- при смещении позвонков и пролапсе появляется возможность нормализации анатомической структуры;
- расширение межпозвоночных промежутков вызывает уменьшение или устранение с давления нервных окончаний и улучшение местного кровообращения;
- длительная разгрузка приводит к улучшению циркуляции жидкости в тканях межпозвоночных дисков.

Показания к применению системы «ДЕТЕНЗОР»:

- остеохондроз позвоночника: люмбагия и поясничная ишиалгия;
- недостаточность мозгового кровообращения в системе вертебробазилярных артерий на фоне остеохондроза шейного отдела позвоночника;
- грыжа межпозвоночного диска без паралича;

Нордическая или скандинавская ходьба (Nordic Walking) – это самый доступный и при этом высокоэффективный вид фитнеса, в котором используется определенная техника ходьбы и специальные палки для равномерного распределения нагрузки на мышцы всего тела. Ей могут заниматься практически все без исключения люди любого возраста и степени физической подготовки.

Правильная техника ходьбы уменьшает давление на тазобедренный, коленный, голеностопный суставы и поясничный отдел позвоночника на 35 %. Во время нордической ходьбы с подобранными по высоте палками в работу включаются 90% мышц тела, что значительно превышает показатели вовлечения мышц при других видах физической активности.

Нордическая ходьба является безопасным, быстро осваиваемым видом физической нагрузки. И не случайно она стала составной частью жизни европейцев. Всего в Европе этим видом фитнеса занимается более 18 млн. человек.

Нордическая ходьба помимо своей оздоровительной и лечебной направленности расценивается и как вид активного досуга.

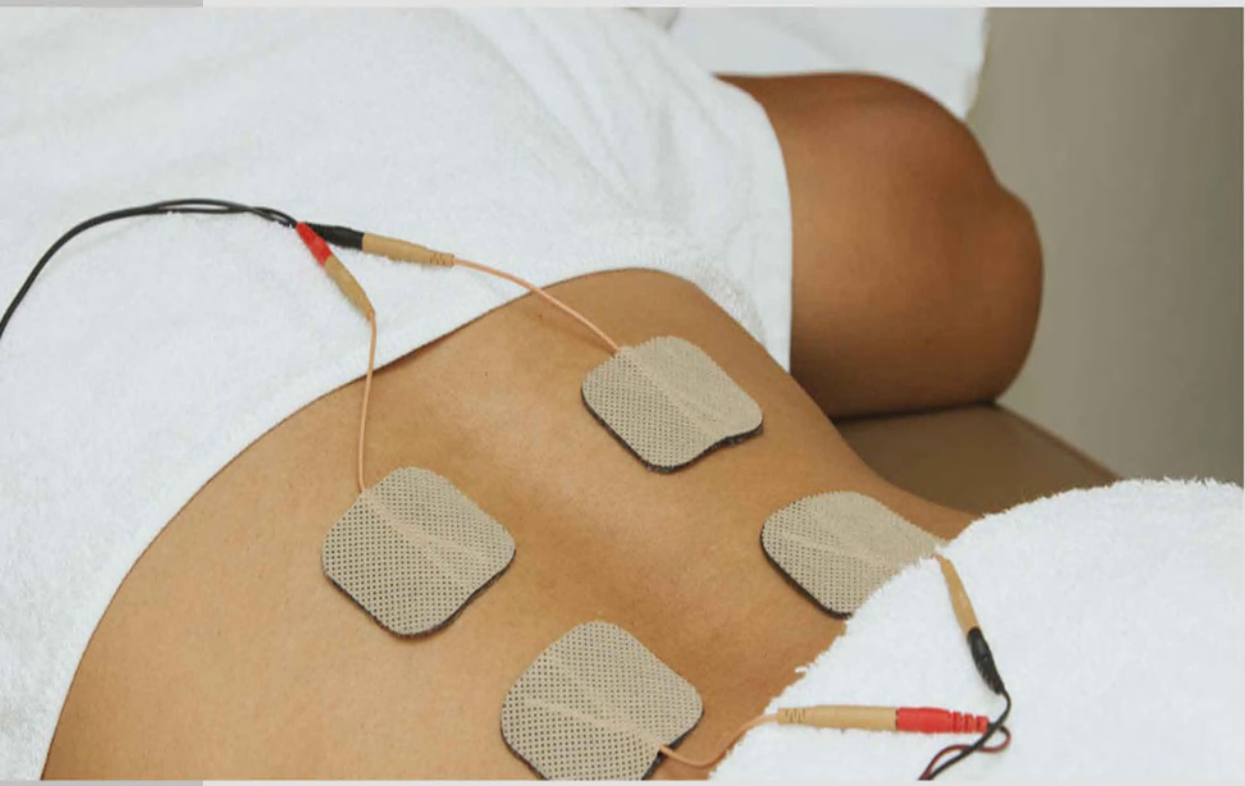
Курса из 10 занятий под руководством инструктора ЛФК достаточно, чтобы получить видимый эффект.



Запись на занятия в кабинет ЛФК: 5 этаж, каб. 77,76, тел. 010-59.

Физиотерапия

(процедуры)



Магнитотерапия — выражено нормализующее действие на вегетативную нервную систему. Обладает противоотечным, противовоспалительным эффектом. Не дает побочных эффектов, не вызывает обострения.

Дарсонвализация — приятное воздействие током с эффектом искрового разряда. Обладает лечебным, косметическим и профилактическим эффектом. Практически не имеет противопоказаний. Дает быстрый и стойкий эффект.

Коротковолновый спектр излучения (КУФ) — применяется для быстрого эффекта при ОРВИ у взрослых и детей. Обладает бактерицидным действием.

Ультратонотерапия — не вызывает раздражающего эффекта, мягко с приятным теплом действует на рецепторы кожи. Показана при угревой сыпи, дерматитах, возрастных изменениях кожи шеи, лица, кистей.

СМТ — современный метод физиолечения, заключающийся в воздействии на биологические ткани синусоидальных токов. Подобное лечение оказывает положительное влияние на организм ребенка или взрослого человека при большом количестве заболеваний: от травматического повреждения мягких тканей до остеохондроза и заболеваний нервной системы.

ДДТ — это физиотерапевтический метод с использованием диадинамических токов преследует лечебные, профилактические и реабилитационные цели при заболеваниях опорнодвигательного аппарата.

Лекарственный электрофорез — это воздействие на организм постоянным электрическим током в сочетании с введением через кожу или слизистые оболочки разнообразных лекарственных веществ. В физиотерапии электрофорез является наиболее популярным методом, так как оказывает на организм больного множество положительных эффектов:

- снижает интенсивность воспалительного процесса;
- оказывает противоотечное действие;
- устраняет болевой синдром;
- расслабляет повышенный мышечный тонус;
- производит успокаивающее действие;
- улучшает микроциркуляцию;
- ускоряет процесс регенерации тканей;
- стимулирует выработку биологически активных веществ (например, витамины, микроэлементы, гормоны);



УВЧ — используется в физиотерапии и основан на использовании электромагнитных полей ультравысокой частоты. По сути, это лечение теплом, которое проникает глубоко в органы и ткани при помощи специальной аппаратуры. Одним из весомых преимуществ данного метода является то, что использование УВЧ-терапии возможно при свежих переломах и острых воспалительных процессах.

УВЧ способствует:

- ускорению регенеративных процессов, в том числе, заживлению переломов, повреждений тканей;
- уменьшению отеков;
- активации центрального и периферического кровообращения;
- уменьшению болевой чувствительности;
- бактерицидному действию на большинство болезнетворных бактерий;
- устранению воспалительных процессов;
- повышению эффективности иммунологических реакций.

Ультразвуковая терапия — это метод лечения механическими колебаниями упругой среды в неслышимом акустическом диапазоне. С лечебной целью его применяют в непрерывном или импульсном режимах с частотой 800-900 кГц. Под влиянием ультразвука расширяются сосуды, ускоряется кровоток и лимфообращение, проявляется противовоспалительное и рассасывающее действие. Хорошо влияет ультразвук на соединительную ткань: предупреждает образование спаек и рубцов.

Ультразвук благоприятно действует на периферическую нервную систему и нервно-мышечный аппарат, повышается электропроводность периферических нервов. Ультразвук обладает десенсибилизирующим действием, усиливая выработку гормонов коры надпочечников.

Лазерная терапия — направлена на профилактику и лечение заболеваний, вызванных нарушением работы регулирующих систем организма, нормализацию метаболических процессов, включая работу иммунной, эндокринной и нервной систем, лечение и реабилитацию пациентов после таких травматических повреждений, как ожоги, разрывы тканей, переломы.

Лимфопрессотерапия — аппаратный лимфодренажный массаж, который называют компрессионным или пневматическим. Для его осуществления на ноги, руки, талию или бедра больного надевают специальные полые манжеты. Его действие вызывает расширение сосудов и активизацию циркуляции крови и лимфы в теле больного. В результате прекращаются застойные явления жидкости в организме, в том числе и лимфы.



Ингаляции через небулайзер — современный метод лечения заболеваний бронхолегочной системы и заболеваний ЛОР органов.

Галотерапия — это один из древнейших аэротерапевтических методов лечения, основанный на применении искусственного микроклимата, близкого по параметрам к условиям подземных соляных спелеолечебниц.

Массаж (от фр. masser — растирать) — совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы в виде растирания, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека. Предлагаем широкий спектр массажа:

- массаж комплексный для детей;
- массаж ортопедический;
- массаж волосистой части головы;
- массаж шейно - воротниковой области;
- массаж шейно - грудного отдела позвоночника;
- массаж спины и поясницы;
- массаж стоп рефлекторный;
- массаж антицеллюлитный;
- общий массаж с применением средств «Талассо».

Галокамера — специально оборудованное помещение, на стены которого нанесено солевое покрытие. В нем создается и поддерживается лечебная среда, насыщенная частицами соли. За нужной концентрацией ионов в зале следит автоматический датчик, который контролирует, чтобы обогащенный отрицательными ионами воздух, очищенный от вирусов, микробов и аллергенов, благотворно влиял на биологические процессы организма. Глубокое проникновение лечебного воздуха в человеческий организм восстанавливает защитные функции эпителия органов дыхания, уменьшает воспаление, снимает раздражение. Соляная пещера показана в любом возрасте — для восстановительного лечения и реабилитации пациентов с бронхиальной астмой, с хроническими бронхитами, при патологии ЛОР — органов, а также для профилактики аллергических заболеваний, улучшения состояния и оздоровления кожи, активации защитных механизмов организма. Очень полезна для курильщиков и членов семьи курильщиков, так как доказаны измененная реактивность бронхолегочного дерева и склонность к заболеваниям органов дыхания в таких семьях.

