

## 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				
		5	7	10	14	21
1	Консультация терапевта или физиотерапевта	2	2	2	3	3
2	Лазеротерапия или магнитотерапия, или криотерапия местная, или амплипульс (СМТ), или диадинамотерапия (ДДТ), или интерференцтерапия (ИТ), 1 зона	1	2	3	5	8
3	Фангопарафин или пелоидотерапия, 1 зона	1	2	3	5	8
4	Циркулярный душ или душ Виши, или вихревая ванна, или четырехкамерная ванна, или душ Шарко	1	2	3	5	8
5	ЛФК комплекс для суставов и позвоночника	3	5	8	12	19
6	Лекция	1	1	1	1	1
7	Приём минеральной воды 3 раза в день	5	7	10	14	21
8	Климатолечение, морские купания, солнечные ванны	5	7	10	14	21