**4. Программа «Здоровый позвоночник»**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| Для кого эта программа |

 |
| Для людей, ведущих малоподвижный образ жизни или при сидячей работе, с избыточным весом, людям старше 40 лет.Подходит для пациентов с хроническими заболеваниями позвоночника, при восстановлении после родов. |
| Ожидаемый оздоровительный эффект |
| * Нормализация обменных процессов,
* активизация кровообращения,
* улучшение подвижности и гибкости позвонков,
* снижение компрессии позвоночника,
* повышение эластичности связок и мышц,
* избавление от болей в спине,
* расслабление,
* закаливающий эффект.
 |
| Количество процедур |
|    Осмотр врача-терапевта — 1      Общие ванны — 5   Магнитотурботрон — 5   Подводный массаж — 5   Массажная кушетка — 5   Лечебная гимнастика — 5   Сауна — 1   Оздоровительное плавание в бассейне — 5 |

**Правила отпуска процедур**

В день заезда в санаторий лечащий врач проводит консультацию, собирает анамнез и определяет план оздоровительного лечения.

В этот день доступны процедуры: бассейн, терренкур.

**Обратите внимание!**

*Программа представлена для ознакомления, возможны ее корректировки.*

*Перечень и количество процедур определяет только лечащий врач в санатории после изучения анамнеза на основании показаний и противопоказаний пациента.*

*Противопоказанием к посещению бассейна и принятию водных процедур является наличие грибковых заболеваний.*

**Важно!**

Для заселения в санаторий, кроме основных документов, необходимо предоставить справку или отметку в пакете документов об отсутствии контактов с больными COVID-19 в течение предшествующих 14 дней.

Срок действия такой справки — не более 3 (трех) дней до даты заезда в санаторий. Получить ее можно в поликлинике по месту жительства.