# Программа «Движение без боли»

Легкость в движении и активный образ жизни - неотъемлемая часть жизни человека, идущего в ногу со временем, но часто этому мешают проблемы, связанные с болями в суставах. К счастью, в нашем санатории работают специалисты, которые помогут справиться с заболеваниями костно-мышечной системы. И вы, не зависимо от возраста, снова испытаете ощущение порхания при ходьбе и сможете получать наслаждение от любимого вида спорта.  
Путёвки от 7 дней.

Лечащий врач: врач терапевт

Продолжительность: 7-14 дней

Показания: остеохондроз позвоночника, артрозы, артриты, другие заболевания костно-мышечной системы.

Ожидаемый эффект: уменьшение или исчезновение клинических проявлений – 80-85%, улучшение самочувствия до 93%

### Программа обследования и лечения:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование процедур** | **Количество процедур на курс** | |
| **7-10** | **11-14** |
| Консультации врачей | | |
| Прием и наблюдение врача куратора | 1 | 1 |
| Прем врача специалиста (мануальный терапевт) | 1 | 1 |
| Диагностические процедуры (по показаниям) | | |
| Клинический анализ крови | 1 | 1 |
| Клинический анализ мочи | 1 | 1 |
| ЭКГ | 1 | 1 |
| Профилактический осмотр стоматолога | 1 | 1 |
| Ванны (1 процедура из списка) | | |
| Бишофитная | 3-5 | 5-7 |
| Скипидарная | 3-5 | 5-7 |
| Водолечение | | |
| Душ Шарко | 2-3 | 4-6 |
| Пелоидотерапия | | |
| Грязевые аппликации  Тамбуканского месторождения           (2 зоны) | 3-5 | 5-7 |
| Вытяжение позвоночника | | |
| Подводное вертикальное вытяжение позвоночника | 2 | 3 |
| Массаж | | |
| Массаж ручной  (2 зоны) | 3-5 | 5-7 |
| Механотерапия | | |
| Роликовый массаж стоп Массаж аппаратный (Марутака) | 7-10 | 11-14 |
| Аппаратная физиотерапия (2 процедуры по показаниям) | | |
| Токи низкой частоты | 3-5 | 5-7 |
| Токи высокой частоты | 3-5 | 5-7 |
| КВЧ-терапия | 3-5 | 5-7 |
| Лазеротерапия | 3-5 | 5-7 |
| УФО | 3-5 | 5-7 |
| УЗТ | 3-5 | 5-7 |
| Магнитотерапия | 3-5 | 5-7 |
| Прессотерапия | 3-5 | 5-7 |
| Колибри | 3-5 | 5-7 |
| Лечение минеральными водами | | |
| Питьевое лечение минеральными водами | по назначению врача | |
| Лечебная физкультура | | |
| Лечебная физкультура (групповое занятие) | 6-9 | 10-13 |
| Утренняя гимнастика | 7-10 | 11-14 |
|  |

# 

# Программа «Дыши полной грудью»

Реабилитация после перенесенных заболеваний органов дыхания, профилактика обострений и осложнений, санация верхних дыхательных путей, общее оздоровление.

Продолжительность: 7-14 дней

Показания: реабилитация после перенесенных заболеваний органов дыхания, профилактика обострений и осложнений, санация верхних дыхательных путей, общее оздоровление.

Ожидаемый эффект: купирование остаточных явлений воспалительного процесса, уменьшение частоты рецидивов хронического процесса ( профилактика обострений), улучшение общего самочувствия, повышение иммунитета.

### Программа обследования и лечения:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование процедур** | **Количество процедур на курс** | |
| **7-10** | **11-14** |
| Консультации врачей | | |
| Прием и наблюдение врача куратора | 2 | 2 |
| Диагностические процедуры (по показаниям) | | |
| Клинический анализ крови | 1 | 1 |
| Клинический анализ мочи | 1 | 1 |
| ЭКГ | 1 | 1 |
| Профилактический осмотр стоматолога | 1 | 1 |
| Ванны (1 процедура из списка) | | |
| Ванна углекисло-минеральная | 3-4 | 4-6 |
| Ванна хвойно-жемчужные | 3-4 | 4-6 |
| Водолечение (1 процедура из списка) | | |
| Душ Шарко | 3-4 | 4-6 |
| Циркулярный душ | 3-4 | 4-6 |
| Вихревая ванна для рук | 3-4 | 4-6 |
| Вихревая ванна для ног | 3-4 | 4-6 |
| Пелоидотерапия | | |
| Грязевые аппликации  Тамбуканского месторождения           (2 зоны) | 3-4 | 4-6 |
| Дыхательная  терапия (1 процедура из списка) | | |
| Ингаляции минеральной водой | 5 | 7 |
| Орошение десен минеральной водой | 5 | 7 |
| Дыхательная терапия | | |
| Сеанс в спелеокамере | 5 | 6 |
| Гипербарическая оксинегация (ГБО) | 3-4 | 4-5 |
| Массаж | | |
| Массаж ручной(1 зона) | 3-4 | 4-6 |
| Механотерапия (1 процедура из списка) | | |
| Механический массаж на кушетке Seragem-master | 1 | 2 |
| Роликовый массаж стоп Массаж аппаратный (Марутака) | 3 | 4 |
| Аппаратная физиотерапия (2 процедуры по показаниям) | | |
| Токи низкой частоты | 4-5 | 5-6 |
| Токи высокой частоты | 4-5 | 5-6 |
| КВЧ-терапия | 4-5 | 5-6 |
| Лазеротерапия | 4-5 | 5-6 |
| УФО | 4-5 | 5-6 |
| УЗТ | 4-5 | 5-6 |
| Магнитотерапия | 4-5 | 5-6 |
| Колибри | 4-5 | 5-6 |
| Биосистема | 4-5 | 5-6 |
| Лечение минеральными водами | | |
| Питьевое лечение минеральными водами | по назначению врача | |
| Лечебная физкультура | | |
| Лечебная физкультура (групповое занятие) | 7-8 | 11-12 |
| Утренняя гимнастика | 7-10 | 11-14 |
| Аквааэробика |
| Скандинавская ходьба |
| Плавание в бассейне (1 р. в день, без ограничения по времени) |
| Клматолечение |

# Программа «Укрепление иммунитета»

### Программа обследования и лечения:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование процедур** | **Количество процедур на курс** | |
| **7-10** | **11-14** |
| Консультации врачей | | |
| Прием и наблюдение врача куратора | 2 | 2 |
| Диагностические процедуры (по показаниям) | | |
| Клинический анализ крови | 1 | 1 |
| Клинический анализ мочи | 1 | 1 |
| ЭКГ | 1 | 1 |
| Профилактический осмотр стоматолога | 1 | 1 |
| Ванны (1 процедура из списка) | | |
| Ванна Тонус | 3-4 | 4-6 |
| Ванна хвойно-жемчужная | 3-4 | 4-6 |
| Водолечение (1 процедура из списка) | | |
| Душ Шарко | 3-4 | 4-6 |
| Циркулярный душ | 3-4 | 4-6 |
| Вихревая ванна для рук | 3-4 | 4-6 |
| Вихревая ванна для ног | 3-4 | 4-6 |
| Дыхательная терапия | | |
| Сеанс в спелеокамере | 5 | 6 |
| Механотерапия (1 процедура из списка) | | |
| Механический массаж на кушетке Seragem-master | 5 | 7 |
| Роликовый массаж стоп Массаж аппаратный (Марутака) | 5 | 7 |
| Лечение минеральными водами (1 процедура из списка) | | |
| Орошение десен минеральной водой "Ессентуки Новая" | 4-5 | 6-7 |
| Орошение лица минеральной водой "Ессентуки Новая" | 4-5 | 6-7 |
| Питьевое лечение минеральными водами | по назначению врача | |
| Оздоровительные процедуры | | |
| Кедровая бочка | 2-3 | 3-4 |
| Инфракрасная сауна | 2-3 | 3-4 |
| Озонокапсула | 3-4 | 4-5 |
| Криосауна | 2-3 | 3-4 |
| Лечебная физкультура | | |
| Лечебная физкультура (групповое занятие) | 7-8 | 11-12 |
| Утренняя гимнастика | 7-10 | 11-14 |
| Аквааэробика |
| Скандинавская ходьба |
| Фиточай ежедневно с 15:00 до 17:00 (зона Ресепшн, Центр.корпус) |
| Плавание в бассейне (1 р. в день, без ограничения по времени) |
| Клматолечение |

# Программа «Укрепление иммунитета для детей»

Проблемы с желудочно-кишечным трактом могут беспокоить любого из нас, что ухудшает не только настроение, но и качество жизни. Реабилитационно-восстановительная программа позволит уменьшить клинические проявления или полностью избавиться от них, улучшить общее самочувствие, и добиться стойкой ремиссии от 6 месяцев.

В санатории возможен не только семейный отдых, но и оздоровление всех членов семьи, включая детей. Программа "Укрепление иммунитета для детей" разработана специально для маленьких пациентов.  
  
Уникальностью подобной программы является не только удачный тандем благоприятных факторов окружающей среды,  
но и наличие комплексного подхода в вопросе оздоровления детей в Санатории "Шахтёр"

Лечащий врач: врач-терапевт

Продолжительность: 7 дней / 14 дней

Показания: частые простудные заболевания, не поддающиеся лечению и частые рецидивы болезней дыхательных путей,инфекционные поражения кожных покровов, увеличенные лимфатические узлы, хроническая усталость и повышенная сонливость, быстрая утомляемость и проблемы с пищеварением.

Ожидаемый эффект: улучшение самочувствия, повышение общего тонуса, устранение хронических воспалительных процессов, улучшение качества кожи и исчезновение воспалительных проявлений на коже, улучшение иммунитета и усиление адаптации организма к неблагоприятным факторам внешней среды, улучшение качества жизни и повышение трудоспособности.

### Программа обследования и лечения:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование процедур** | **Количество процедур на курс** | |
| **7-10** | **11-14** |
| Консультации врачей | | |
| Прием и наблюдение врача куратора | 2 | 2 |
| Диагностические процедуры (по показаниям) | | |
| Клинический анализ крови | 1 | 1 |
| Клинический анализ мочи | 1 | 1 |
| ЭКГ | 1 | 1 |
| Профилактический осмотр стоматолога | 1 | 1 |
| Водолечение (1 процедура из списка) | | |
| Ванна Тонус | 3-4 | 4-6 |
| Ванна хвойно-жемчужная | 3-4 | 4-6 |
| Душ Шарко | 3-4 | 4-6 |
| Циркулярный душ | 3-4 | 4-6 |
| Вихревая ванна для рук | 3-4 | 4-6 |
| Вихревая ванна для ног | 3-4 | 4-6 |
| Дыхательная терапия | | |
| Сеанс в спелеокамере | 5 | 6 |
| Механотерапия (1 процедура из списка) | | |
| Механический массаж на кушетке Seragem-master | 5 | 7 |
| Роликовый массаж стоп Массаж аппаратный (Марутака) | 5 | 7 |
| Лечение минеральными водами (1 процедура из списка) | | |
| Орошение десен минеральной водой "Ессентуки Новая" | 4-5 | 6-7 |
| Орошение лица минеральной водой "Ессентуки Новая" | 4-5 | 6-7 |
| Питьевое лечение минеральными водами | по назначению врача | |
| Оздоровительные процедуры | | |
| Ингаляции (по назначению врача) | 2-3 | 3-4 |
| Сухие углекислые ванны | 4-5 | 6-7 |
| Кислородный коктейль в Фито баре | ежедневно | |
| Криосауна | 2-3 | 3-4 |
| Лечебная физкультура | | |
| Лечебная физкультура (групповое занятие) | 7-8 | 11-12 |
| Утренняя гимнастика | 7-10 | 11-14 |
| Аквааэробика |
| Скандинавская ходьба |
| Фиточай ежедневно с 15:00 до 17:00 (зона Ресепшн, Центр.корпус) |
| Плавание в бассейне (1 р. в день, без ограничения по времени) |
| Клматолечение |