# Лечение спины и суставов

### Основные показания к прохождению санаторно-курортного курса лечения и профилактики заболеваний позвоночника и суставов в санатории «Горный»:

* Остеохондроз;
* Спондилез / спондилоартроз;
* Межпозвоночная грыжа;
* Сколиоз;
* Патологический кифоз;
* Патологический лордоз;
* Радикулопатия;
* Болезнь Бехтерева;
* Артриты – ревматоидные, инфекционные, ревматические и др.;
* Артрозы, остеоартрозы;
* Остеопороз;
* Миозит.

## Перечень процедур, предлагаемый по программе:

Выбор определяется индивидуально, по основному заболеванию, а также Вашим показаниям и противопоказаниям.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Назначение** | **Путевка**  **12 дней** | **Путевка**  **14 дней** |
| Первичный прием, осмотр и динамическое наблюдение  Врача терапевта | 3 | 4 |
| Климатотерапия | 12 | 14 |
| Скандинавская ходьба | 12 | 14 |
| Спортивные занятия на свежем воздухе | 12 | 14 |
| Диетотерапия по стандартам лечебного питания по системе   «Заказного меню» стол №6, 10 (общая, низкобелковая) | 12 | 14 |
| Воздушно-солнечные ванны (летний период) | 12 | 14 |
| Терренкур по горной местности | 2 | 3 |
| **Гидротерапевтическое лечение (по показаниям) 1 вид процедуры** |  |  |
| Душ | 5 | 6 |
| Жемчужная ванна | 5 | 6 |
| **Кинезотерапия (по показаниям) 1 вид процедуры** |  |  |
| Подводное вертикальное вытяжение в воде | 8 | 10 |
| Реабилитация на механотерапевтической кушетке «Ормед» | 5 | 6 |
| Кинезотерапия на установке «Экзарта» | 7 | 8 |
| Роботизированная механотерапия | 5 | 6 |
| **Грязелечение (тонкослойные аппликации)** |  |  |
| 1,5 -2 ед. | 5 | 6 |
| **Физиотерапия** |  |  |
| 1 вид процедуры по показаниям | 5 | 6 |
| **Массаж /ручной массаж/** |  |  |
| 1,5 -2 ед. | 5 | 6 |
| **Лечебная физкультура, фитнес (по показаниям) 1 вид занятий** |  |  |
| ЛФК (групповое занятие) | 8 | 9 |
| Занятия с фитнес тренером (групповое занятие) | 5 | 6 |
| **Карбокситерапия (по показаниям)** |  |  |
| 1 зона | 5 | 6 |
| **Криотерапия (по показаниям)** |  |  |
| 1 зона | 3 | 4 |
| **Психологическое сопровождение** |  |  |
| Психолог – первичная консультация | 1 | 1 |
| Психологический  групповой  тренинг по показаниям | платно | платно |
| **Прочее** |  |  |
| Кислородный коктейль или пектиновый напиток | 8 | 10 |
| Трехкратный прием минеральной воды (1 день) | 10 | 14 |

\*\*Указан примерный перечень процедур. План лечения зависит от ваших противопоказаний и показаний. Возможны изменения в ходе лечения.

### Ожидаемый терапевтический эффект

* Значительное уменьшение болей.
* Выраженное снижение отечности тканей.
* Повышение эластичности и тонуса мышц.
* Формирование мышечного каркаса.
* Восстановление двигательных функций.
* Улучшение осанки и походки.
* Повышение толерантности к физическим нагрузкам.
* Общефизическое укрепление состояния организма и улучшение психологического фона.

# Лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта

### Основные показания к прохождению программы лечения и профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта в санатории «Горный»:

* Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
* Заболевания пищевода (хронические эзофагиты и рефлюкс-эзофагиты);
* Хронические гастродуодениты;
* Состояния после оперативных вмешательств на желудке;
* Хронические гастриты;
* Заболевания и функциональные расстройства кишечника (хронические колиты, энтероколиты, энтериты).

## Перечень процедур, предлагаемый по программе:

Выбор определяется индивидуально, по основному заболеванию, а также Вашим показаниям и противопоказаниям.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Назначение** | **Путевка**  **10 дней** | **Путевка**  **14 дней** |
| Первичный прием, осмотр и динамическое наблюдение  Врача терапевта | 3 | 4 |
| Врач диетолог (по показаниям) | 1 | 1 |
| Климатотерапия | 10 | 14 |
| Скандинавская ходьба | 10 | 14 |
| Спортивные занятия на свежем воздухе | 10 | 14 |
| Диетотерапия по стандартам лечебного питания по системе «Заказного меню» стол №5 п (щадящая) | 10 | 14 |
| Воздушно-солнечные ванны (летний период) | 10 | 14 |
| Терренкур по горной местности | 2 | 3 |
| **Гидротерапевтическое лечение** |  |  |
| Душ | 5 | 7 |
| Жемчужная ванна | 5 | 7 |
| **Обертывания** |  |  |
| Пивное обертывание | 3 | 5 |
| **Грязелечение (тонкослойные аппликации)**  **1 единица** |  |  |
| 1,5 -2 ед. | 5 | 6 |
| **Физиотерапия** | 5 | 6 |
| **Массаж /ручной массаж/** |  |  |
| 1,5 -2 ед. | 7 | 9 |
| **Лечебная физкультура, фитнес** |  |  |
| ЛФК (групповое занятие) | 8 | 9 |
| Занятия с фитнес тренером (групповое занятие) | 5 | 6 |
| **Психологическое сопровождение** |  |  |
| Психолог – первичная консультация | 1 | 1 |
| Психологический  групповой тренинг по показаниям | платно | платно |
| **Прочее** |  |  |
| Кислородный коктейль или пектиновый напиток | 9 | 12 |
| Трехкратный прием минеральной воды (1 день) | 10 | 14 |

  \*\*Указан примерный перечень процедур. План лечения зависит от ваших противопоказаний и показаний. Возможны изменения в ходе лечения.

# Восстановление нервной системы и энергетического потенциала

## Перечень процедур, предлагаемый по программе:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Назначение** | **Путевка**  **12 дней** | **Путевка**  **14 дней** |
| Первичный прием, осмотр и динамическое наблюдение  Врача терапевта | 3 | 4 |
| Климатотерапия | 12 | 14 |
| Скандинавская ходьба | 12 | 14 |
| Спортивные занятия на свежем воздухе | 12 | 14 |
| Диетотерапия по стандартам лечебного питания по системе «Заказного меню» стол 15,10 (общая) | 12 | 14 |
| Воздушно-солнечные ванны (летний период) | 12 | 14 |
| Терренкур по горной местности | 2 | 3 |
| **Ингаляции** |  |  |
| Ингаляция масляная | 9 | 12 |
| **Гидротерапевтическое лечение** |  |  |
| Душ | 5 | 6 |
| Жемчужная ванна | 5 | 6 |
| **Обертывания** |  |  |
| Пивное обертывание или виноградное обертывание | 5 | 6 |
| **Кинезотерапия (по показаниям)** |  |  |
| Подводное вертикальное вытяжение в воде | 7 | 9 |
| Реабилитация на механотерапевтической кушетке «Ормед» | 5 | 6 |
| Кинезотерапия на установке «Экзарта» | 7 | 9 |
| **Грязелечение (тонкослойные аппликации)** |  |  |
| 1,5 -2 ед. | 5 | 6 |
| **Физиотерапия** |  |  |
| 2 вида процедур по показаниям | 5 | 6 |
| **Массаж /ручной массаж/** |  |  |
| 1,5 -2 ед. | 5 | 6 |
| **Лечебная физкультура, фитнес** |  |  |
| ЛФК (групповое занятие) | 8 | 9 |
| Занятия с фитнес тренером (групповое занятие) | 5 | 6 |
| **Карбокситерапия** |  |  |
| 1 зона | 5 | 6 |
| **Психологическое сопровождение** |  |  |
| Психолог – первичная консультация | 1 | 1 |
| Психологический  групповой  тренинг по показаниям | платно | платно |
| **Прочее** |  |  |
| Кислородный коктейль или пектиновый напиток | 9 | 12 |
| Трехкратный прием минеральной воды (1 день) | 10 | 14 |

  \*\*Указан примерный перечень процедур. План лечения зависит от ваших противопоказаний и показаний. Возможны изменения в ходе лечения.  
**Рекомендуемая продолжительность курса:** 12-21 день.

**Ожидаемый эффект:**

* Восстановление энергетического потенциала, ощущение подъема сил и энергии.
* Визуальное омоложение организма. После проведения курса человек выглядит на несколько лет моложе, полноценно отдохнувшим и посвежевшим.
* Профилактика заболеваний. Обычно после такого санаторно-курортного курса человек практически не болеет весь следующий год простудными заболеваниями.
* Снижение симптомов хронических заболеваний. Стандартный срок ремиссии (состояния, когда симптомы хронического заболевания либо исчезают, либо значительно снижены)  после полноценного санаторно-курортного курса- 9-12 месяцев. После этого рекомендуется проведение повторного курса санаторно-курортного лечения.